

Hanna Mäkelä

Musiikkikerho: Tutkimus erityismusiikkiryhmän merkityksestä osallistujille

Sosiaalialan koulutusohjelma  
2014

MUSIIKKIKERHO: TAPAUSTUTKIMUS ERITYISMUSIIKKIRYHMÄN  
MERKITYKSESTÄ OSALLISTUJILLE

Mäkelä, Hanna  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Joulukuu 2014  
Ohjaaja: Rajaniemi, Kari  
Sivumäärä: 45  
Liitteitä: 1

Asiasanat: erityisryhmät, musiikkikerho, hyvinvointi

---

*Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä erityismusiikkikerho merkitsee sen osallistujille. Tarkoituksena oli myös herättää keskustelua erityisryhmien oikeuksista elämänlaatua lisääviin tekijöihin.*

*Teorialähteinä käytettiin aiempia tutkimuksia sekä kirjoituksia ihmisen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä etenkin psyykkiseltä kannalta. Myös musiikin vaikutus ihmiseen sekä erityisryhmien oikeudet otettiin teoriaan mukaan.*

*Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Siihen kuitenkin sisällytettiin myös aineksia kvantitatiivisesta eli määrällisestä tutkimuksesta. Tiedon hankinta tapahtui strukturoidun ja puolistrukturoidun haastattelun avulla, joka oli käytännössä osaksi ohjattua kyselylomakkeen täyttöä, sekä observoimalla. Observointi oli passiivista osallistuvaa havainnointia. Kerättyä tietoa analysoitiin luokittelevan sisällön analyysin avulla.*

*Tutkimuksesta selvisi, että musiikkikerholla on todella suuri ja laaja-alainen vaikutus sen kävijöiden elämään. Se tarjoaa jäsenyyttä ja sisältöä viikkoihin, sosiaalisia suhteita, mahdollisuuden osallisuuteen sekä onnistumisen ja ilon tunteita.*

# THE MUSIC GROUP: A STUDY OF THE MEANING OF THE MUSIC GROUP FOR PARTICIPANTS WITH SPECIAL NEEDS

Mäkelä, Hanna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

December 2014

Supervisor: Rajaniemi, Kari

Number of pages: 45

Appendices: 1

Keywords: special needs groups, music group, well-being

---

*The aim of this thesis is to establish the meaning of the special needs music group for its participants with special needs. In addition, the aim is to start a discussion about the rights of persons with special needs and the factors which improve their quality of life.*

*In the first part, results of previous research and articles about the factors affecting on individual's well-being from a mental standpoint were presented. Furthermore, the impact of music on individual and the rights of persons with disabilities were also taken into consideration.*

*The methodological framework consisted of qualitative method, but also quantitative research was included in order to collect numeric data. The data was gathered through structured and semi-structured interviews. The interviews were carried out in the form of a questionnaire and observation. The research was conducted by passively observing the participants. The gathered data was analyzed by using qualitative content analysis.*

*The results of the research show that the music group does have a great and comprehensive effect on the participant's quality of life. It provides structure and content on the weeks, social interaction and an opportunity to participate, as well as the feeling of success and joy.*

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	8
2.1	Hyvinvointi .....	8
2.1.1	Vaillinaisuus ja vamma .....	9
2.1.2	Psykososiaalinen ihminen .....	10
2.1.3	Psykososiaalinen toimintakyky .....	10
2.1.4	Elämän hallinta.....	11
2.1.5	Identiteetti.....	12
2.1.6	Itseluottamus .....	13
2.1.7	Itsearvostus.....	13
2.2	Riemu .....	14
2.2.1	Ilo ja onni .....	14
2.2.2	Huumori .....	15
2.2.3	Parantava Nauru .....	16
2.2.4	Huumori vuorovaikutuksessa.....	16
2.3	Osallistuminen .....	17
2.3.1	Harrastus.....	18
2.3.2	Harrastukset ja sosiaaliset suhteet .....	19
2.4	Musiikki .....	20
2.4.1	Musiikkiterapia.....	21
2.4.2	Musiikin koostuminen.....	21
2.4.3	Musiikin käyttö terapiassa.....	22
2.4.4	Ääni värähtelynä .....	23
2.4.5	Musiikin psykofysiologiset vaikutukset.....	23
2.4.6	Musiikin merkitys .....	24
2.4.7	Musiikki herättää tunteita.....	25
2.4.8	Musiikin hyödyt .....	26
2.5	Lait ja asetukset .....	27
2.5.1	Vammaispoliittinen ohjelma .....	28
2.5.2	Euroopan sosiaalinen peruskirja.....	29
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS .....	29
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	30
4.1	Kohderyhmä.....	31
4.2	Aineiston keruu.....	31
4.3	Aineiston analyysimenetelmät.....	32
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET JA TARKASTELU .....	33

5.1	Haastattelut .....	33
5.1.1	Musiikkikerho harrastuksena .....	33
5.1.2	Tunteet .....	34
5.1.3	Yhdenvertaisuus ja syrjäytyminen .....	34
5.1.4	Osallisuus .....	36
5.1.5	Sosiaalisuus .....	37
5.2	Havainnot.....	39
6	POHDINTA.....	41
6.1	Eettisyys .....	41
6.2	Luotettavuus.....	42
6.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet .....	44
	LÄHTEET.....	46
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on tarkoitettu kannanotoksi ajankohtaiseen keskusteluun kehitysvammaisten yhdenvertaisuudesta, osallisuudesta, syrjäytymisen estosta sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä. Sen tarkoitus on tuoda esiin kehitysvammaisten oma näkökulma, jonka toivoisi otettavan hyvin huomioon heitä koskevien päästön teossa. Tavoitteena on selvittää, mitä erityismusiikkiryhmässä käyminen heille merkitsee. Kovinkaan yleistettävää tietoa se ei tarjoa, koska kyseessä on tietynlaisen tapauksen tutkiminen.

Teoriapohjana on aikaisempia tutkimuksia ja tekstejä hyvinvoinnista etenkin psykiseltä kannalta, musiikin vaikutukset ihmiseen sekä aiheeseen liittyviä lakeja ja aseuksia. Teoria on koottu käymään vuoropuhelua empirian kanssa. Se tavallaan selittää tutkimusaineistoa syvemmin, toimii osaltaan opinnäytetyön tutkimuksessa tulneiden tulosten vahvistajana sekä tietynlaisena keskustelun herättäjänä kehitysvammaisten oikeuksista.

Tutkimusmenetelmänä käytän tavallaan menetelmätriangulaatiota. Aineiston hankintaan käytän sekä strukturoitua että puolistrukturoitua haastattelua, josta alkuosa vastaa kyselylomakkeen täyttöä ohjatusti. Vastukset ja niiden esittely menee kvantitatiivisen menetelmän puolelle. Kvalitatiiviselta puolelta taas aineiston hankinta tapahtuu passiivisena osallistuvana havainnointina.

Tällaiseen yhdistelmään päädyin miettiessäni, miten saisin mahdollisimman kattavan tiedon tutkimukselleni. Koska musiikkiryhmä on erittäin heterogeeninen, en uskonut ryhmähaastattelun tuovan yhtä hyvin esille jokaisen näkökulmaa. Haastattelun kokoon samaa ajatusta käyttäen. Haluan jokaisen mielipiteen olevan yhtä arvokas henkilön itsensä ilmaisemisen taidoista riippumatta.

Analyysimenetelmänä käytän luokittelevaa sisällönanalyysiä, koska strukturoiduissa haastatteluissa käydään ennalta määrätyt teemat läpi. Haastattelujen sisällöt kokoon yhdeksi näkökulmaksi. Myös havaintoihini käytän samojen teemojen pohjalta luokittelevaa sisällönanalyysiä. Havainnot kokoon toiseksi näkökulmaksi.

Erityismusiikkikerho on Porin seudun kansalaisopiston järjestämä erityisryhmille tarkoitettu musiikkikerho. Se kokoontuu 24 tunnin ajan syyslukukautena ja 24 tunnin ajan kevätlukukautena. Yksi kerta kestää 1,5 tuntia, joten kerho tapaa lähes joka viikko. Kerhoa vetää yksi ohjaaja, osalla on myös henkilökohtaiset avustajat. Kerhot pidetään Ulvilassa Antinkartanon opetustilassa.

Musiikkiryhmässä on 20 kävijää. Sukupuolijakauma menee ryhmässä lähes puoliksi. Kävijöiden taustat ovat melko vaihtelevia. Jotkut tulevat asuntoloista läheltä kerhopaikkaa, toiset hieman kauempana olevista asuntoloista ja muutama tulee kotoa. Toisilla kävijöistä on ammattikoulu vielä kesken, toiset ovat töissä ja muutama on jo eläkkeellä. Kävijöiden itsenäisyyden aste on erittäin vaihteleva. Joku tarvitsee vierelleen avustajan, toinen tulee itsenäisesti linja-autolla.

Osallistujien saapuessa yleensä käydään läpi kuulumiset ja siirrytään opetustilaan odottamaan muita. Osallistujat istuvat puoliympyrässä ohjaajaa kohden. Jokainen saa vuorollaan toteuttaa oman toiveensa musiikista. Osa tuo oman levyn ja tahtoo kuunnella, tanssia tai laulaa sen tahdissa. Osa haluaa laulaa karaokea, osa soittaa jotain soitinta. Joskus myös on mahdollisuus laulaa sähköurkusäestyksellä. Muut osallistuvat yleensä laulamalla mukana, tanssimalla tai taputtamalla tahdissa. Jokaisen toiveen ja esityksen jälkeen annetaan aplodit sen esittäjälle.

Musiikin lomassa on kyselty mielipiteitä ja keskusteltu mm. politiikasta ja julkisuuden henkilöistä sekä kaikesta siltä väliltä. Jokaisen toiveet täytettyä on joskus saattanut jäädä aikaa erilaisten soitinten kokeiluun tai yhteislauluihin. Lopuksi on hyvästely ennen kotiin lähtöä.

## 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Hyvinvointi

Ihmisen kokemukseen elämän mielekkyydestä vaikuttaa sekä fyysinen että psyykinen hyvinvointi. Ne ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Kun mieli on maassa, ei keho voi hyvin. Apealla mielellä ei innosta ryhtyä tekemään asioita. Kehon hyvinvoinnin kannalta on taas tärkeää hieman rasittaa sitä. Fyysinen rasitus lisää ruokahalua ja parantaa unen laatua. Liikunta, ruoka ja lepo ovat kehon hyvinvoinnin perusedellytykset. Toisaalta myös huonovointinen keho vaikuttaa siihen, että ihminen kokee itsensä onnettomaksi.

Maslow julkaisi vuonna 1943 tutkimuksensa tarvehierarkiasta. Hänen teoriassaan ihmisten tarpeet voidaan asettaa järjestykseen. Tyydyttyään perustarpeet ihminen voi siirtyä seuraavaan tarpeeseen. Hän kuitenkin myöhemmin totesi, että ihmisellä voi olla tarpeita tarvehierarkian eri tasoilta, vaikkei alemmilla olisi tarpeita täysin tyydytetty. Hänen jakonsa tarpeista:

1. Fysiologiset tarpeet
2. Turvallisuuden tarpeet
3. Yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet
4. Arvonannon tarpeet
5. Itsensä toteuttamisen tarpeet

(Tuunala, 1995, 49-50)

Ihmisen käsitys itsestä vaikuttaa kaikkeen hänen elämässään. Hyvällä itsetunnolla on suuri merkitys. On helpompi tarttua haasteisiin, kun uskoo selviävänsä niistä. On mukavampi tutustua toisiin ihmisiin, kun kokee olevansa tutustumisen arvoinen. Tuntemalla hyvin omat vahvuudet voi hyväksyä omat heikkoutensa paremmin. Hyvä itsetunto on edellytys Maslowin tarpeiden 2-5 tyydyttämiseen.



### 2.1.1 Vaillinaisuus ja vamma

Kehitysvammaisten parissa mielenterveysongelmat ovat suuri haaste. Niitä esiintyy heillä vammattomiin nähden huomattavasti enemmän. Jo lapsena moni heistä huomaa, ettei ole ulkomuodoltaan samanlainen kuin muut. Ehkä ei pysty suoriutumaan yhtä hienosti ja nopeasti tehtävistä ikätovereihin verrattuna. Jotkut eivät näe sitä ympäristöä, mistä muut kertovat. Toiset eivät kuule niitä asioita, mistä muut nauttivat. Osa taas ei saa sanottua ajatuksiaan puheena. Poikkeaminen tavallisesta saa ihmisen helposti kokemaan itsensä vaillinaiseksi ja riittämättömäksi. Haasteena tällöin kasvaessa on oppia pitämään itsestä sellaisena kuin on.

Vammaiseksi identifioitumiseen vaikuttavat vamman olemassaolo, kokemus ulkoisesti asetetuista rajoitteista ja itsensä määrittelevä vammaiseksi henkilöksi. (Oliver 1996, Lauronen, 2010, 127.) Vamma rajoittaa yksilön toimintakykyä ja liikuntaa. Vammasta yksilölle kehittyy tunnepohjainen näkemys omasta vaillinaisuudesta. Se rakentuu yksilön minäkuvasta sekä ajatuksista, mielikuvista ja asenteista suhteessa ja vuorovaikutuksessa ympäristöön. Huono minäkuva muokkaa käsityksiä elämästä ja omista mahdollisuuksista. Se myös ohjaa valintoja ja käyttäytymistä. Riippuvuus auttajista vaikeuttaa itsensä kokonaiseksi kokemista. (Pelkonen, 1994, 89-93.)

Luottamus ja kiintymys esiintyvät kaksisuuntaisena. Jos yksilö kokee voivansa luottaa ympäristöön, vahvistuu hänen luottamus itseensä ja elämäänsä. Samoin rakastetun on helpompi rakastaa toista ihmistä. (Turunen, 1990, 82-88.)

Poikkeava ulkomuoto tai kykenemättömyys abstraktiin ajatteluun eivät muuta niitä tarpeita, mitä ihmisellä on. Joskus erilaisuus tekee niiden tavoittelun vaikeammaksi. Ihminen voi olla riippuvainen toisesta ihmisestä päästäkseen tekemään haluamiaan asioita tai haluamiinsa paikkoihin. Vaikeasti tyydytettävät tarpeet voivat saada ihmisen turhautumaan niiden vaikeaan saavutettavuuteen.

### 2.1.2 Psykososiaalinen ihminen

Psykologiassa kehityspsykologia on tutkinut ihmisen psykososiaalista kehitystä. Psykoanalyttikko ja egopsykologi Erik H. Eriksonin teorian mukaan ihmisen koko elämänsäkaareen sisältyy erilaisia psykososiaalisia kriisejä. Ihmisen ensimmäisen ikävuoden aikana kehittyvät mahdollisuudet perustuottamuksen ja itsenäisyyden kehittymiseen. 3-5 vuoden ikäisenä aloitteisuus ja 6-12 vuoden iässä ahkeruus sisäistettään. Nuoruusiän kriisinä on identiteetin ja roolien löytäminen, kun taas varhaisaikuisuudessa läheisyyden ja eristäytymisen tasapainottelu. Luominen ja sen vastakohtana lamautuminen koettelevat ihmistä aikuisena. Vanhuudessa punnitaan elettyä elämää mahdollisuutena kokea ehyt minä. Vastapainona eheydelle on epätoivo. (Vilkko-Riihelä, 2008, 58-62.)

Eriksonin teorian kehityksen kannalta tärkeässä roolissa ovat ihmisen sosiaaliset suhteet kuten perhe, ystävät, koulu, yhteiskunta, työ ja parisuhde. Edellä mainitut kriisit ovat yleismaailmallisia mutta niiden ratkaisumallit vaihtelevat kulttuureittain. Puutteellisesti tai epäonnistuneesti ratkennut kriisi vaikuttaa negatiivisesti seuraavaan. Myöhemmissä vaiheissa koetut onnistumiset taas saattavat korjata aiempia epäonnistumisia. Lapsuusajan kriisit vaikuttavat ratkaisevasti ihmisen tunne-elämän ja persoonallisuuden kehitykseen. (Vilkko-Riihelä, 2008, 58-66.)

### 2.1.3 Psykososiaalinen toimintakyky

Kuntoutuksen puolella tarkastellaan ihmisen toimintakykyä. Fyysinen ja psykososiaalinen toimintakyky luovat yhdessä kuvan ihmisen mahdollisuuksista. Toisistaan irrallisina ne eivät anna kovinkaan selvää kuvaa. Määritelmänä psykososiaalinen toimintakyky tarkoittaa kykyä tulla toimeen tavanomaiseen yhteisöelämään liittyvissä tilanteissa. Siihen kuuluu ihmisen kyky selviytyä arjen tilanteista ja huolenpitotehtävistä, sosiaalisten suhteiden solmiminen ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa, elämän arkipäiväisten ongelmien ratkaiseminen ja omassa elin- ja toimintaympäristössä toimiminen. (Kettunen ym, 2009, 47.)

Kokemus riippumattomuudesta ja elämän hallinnasta kuuluu osana hyvään psykososiaaliseen toimintakykyyn. Avuntarpeen kehittyessä jatkuvaksi toimintakyky heikenee, koska ihminen elää auttajien ehdoilla. Ongelmat toimintakyvyssä kuten liikumisessa tai kommunikoinnissa alentavat kykyä olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja toimia aktiivisessa roolissa yhteiskunnassa. (Kettunen ym, 2009, 48.)

Fyysiset ja psyykkiset vammat koetaan etenkin sosiaalisiksi haittoiksi. Vamma korostuu verratessa itseään muihin ihmisiin. Esim. apuvälineen käyttö tekee vammasta muille ihmisille näkyvän. Syrjäytyminen on hyvän psykososiaalisen toimintakyvyn vastakohta. Ihmisen pystyessä osallistumaan omaan elämäänsä, yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen elämään aktiivisesti vahvistuu hänen identiteettinsä ja selviytymisen. (Kettunen ym, 2009, 48.)

#### 2.1.4 Elämän hallinta

Ihmiselle on tärkeä kokea hallitsevansa elämäänsä. Ihmisellä tulee olla tunne siitä, että hän kykenee suoriutumaan haluamastaan asiasta. Hallinnan tunteen vastakohtana ihminen kokee avuttomuutta. Hallinnan puute johtaa opittuun avuttomuuteen, jolloin ihmisen reaktiot eivät vaikuta mihinkään. Avuttomuus jossain asiassa siirtyy helposti muihinkin asioihin. Ihminen ei enää viitsi yrittää, kun kokee sen turhaksi. (Ojanen, 2001, 156-190.)

Hallinnan tunteen kehittymiselle on erilaisia häirtätekijöitä. Ulkoinen kontrolli, pakko, paine tai uhka aiheuttaa kokemuksen, ettei ihmisellä ole mahdollisuutta tehdä omia valintoja. Ennustamattomuus, ristiriitaisuus, hajanaisuus ja epäselvyys aiheuttavat levottomuutta. Ihmisen on vaikea löytää hallintaa elämästään myös, jos kokee elämässään paljon turhuutta, toimetttömyyttä tai menetyksiä. Vaikea valinta tai ylivoimainen haaste voivat viedä pois tunteen hallinnasta. (Ojanen, 2001, 156-190.)

Mikään elämä ei ole eikä ole tarkoituskaan olla täysin hallittavissa. Ihmisen on sitä helpompi toimia erilaisissa tilanteissa, mitä parempi itseymmärrys hänellä on. Itseymmärrys tarkoittaa itsensä, voimavarojensa ja rajojensa tuntemista. Oma toiminta

ja siitä saatu palaute auttaa muodostamaan realistista käsitystä itsestä ja voimavaroista. Realistisen itsearvostuksen edellytys on itsetuntemus. (Kettunen ym, 2009, 49.)

Ihmisen arvomaailmalla ja rooleilla on vaikutusta elämän mielekkääksi kokemiseen. Mahdollisuus toteuttaa omia arvojaan tekee elämästä mielekkäämpää. Työ, perhe, harrastukset, elämäntilanne ym. tekijät vaikuttavat siihen. Hyvä koulutus- ja tulotaso, ammatillinen asema sekä työn itsenäisyys vahvistavat kokemusta elämän mielekkyydestä. Kun taas sairaudet, kivut, toiminnan rajoitukset, työttömyys ja taloudelliset ongelmat vähentävät sitä. (Kettunen ym, 2009, 49.)

Hallinnan kokemus elämässä herää silloin, kun ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa elämäänsä ja sen kulkuun. Tunnetta hallinnasta vahvistaa muiden avusta riippumattomuus arkielviytymisessä. Siihen tarvitaan mahdollisuus päätösten tekoon ja oma-toimisuuden käyttöön. (Kettunen ym, 2009, 50.)

Flow-tila tarjoaa ihmiselle optimaalisen mahdollisuuden kokea hallitsevansa jonkin asian. Aika katoaa, kun ihmisen on mielenkiintoisen asian viemänä töissä tai harrastuksessa. Tehtävä on tekijälleen tällöin juuri sopivan haastava. Taidot on hankittu juuri tehtävää varten. Vähäisemmällä haastella tai taidolla voidaan saavuttaa innostumista, kontrollia tai rentoutumista, vaikkei flow-tilaan asti pääsisikään. (Ojanen, 2001, 156-190.)

#### 2.1.5 Identiteetti

Identiteetti voidaan jakaa sosiaaliseen ja persoonalliseen identiteettiin. Sosiaalinen identiteetti on sisäistettyä tulkintaa siitä, mitä käsityksiä ja odotuksia muut kohdistavat itseen. Persoonallinen identiteetti on taas tulkinta siitä, mikä itsessä on ainutlaatuisia ja yksilöllistä suhteessa muihin. Molemmilla on suuri rooli ihmisen hyvinvoinnissa ja elämän hallinnassa. (Kettunen ym, 2009, 48-49.)

Ympäristön asenteet vaikuttavat identiteettiin. Vammaisiin kohdistetut odotukset saattavat ohjata vetäytymään syrjään, olemaan passiivinen tai pitämään itseään muita huonompana. Ihmisen toiminta ja vuorovaikutus saattaa tällöin muuttua alistuvaksi.

Vaikka tilanne ulkoa päin näyttäisi sopeutumiselta, ihminen on oikeastaan luovuttanut eikä jaksa ponnistella tilanteen parantamiseksi. (Kettunen ym, 2009, 49.)

#### 2.1.6 Itseluottamus

Markku Ojanen on tutkinut ihmisten itseluottamusta pyytämällä heitä antamaan arvon 0 ja 100 väliltä riippuen kuinka luottavaisia he ovat itseensä. 0 tarkoittaa, ettei luota lainkaan, 50 välillä luottaa välillä ei ja 100 täyttä luottamusta itseän. Matalia arvoja hän sai työttömiltä ja anoreksiaa sairastavilta ihmisiltä. Kaikkein vähiten itseensä luottivat ihmiset, jotka kärsivät fyysisistä sairauksista. Korkeimmat arvot antoivat triathlonia harrastavat. Ikä, koulutus ja parisuhteessa eläminen vaikuttivat myös korkeampien arvojen antoon. (Ojanen, 2001, 102-105.)

Päivi Rytölä on myös tutkinut itseluottamusta. Hän vertasi psykiatristen potilaiden, joista suuri osa kärsi masennusoireista, arvoja terveiden arvoihin. Ero oli selkeä, potilaat arvioivat itseään vertailuryhmää kielteisemmin rohkeuden ja itseluottamuksen suhteen. Masentuneena ihminen useimmiten tulkitsee itseensä liittyviä asioita negatiivisesta näkökulmasta. (Ojanen, 2001, 102-105.)

Itseluottamus on usein ulkoisten tapahtumien säädeltävissä. Itseluottamuksen romahdus ja masentuminen sitoutuvat tiukasti toisiinsa. Itseluottamuksen tasoa voi helposti laskea erilaiset menetykset ja epäonnistumiset. Ihminen joutuu jatkuvasti suojaamaan itseään, etteivät ulkomaailman loukkaukset haavoittaisi omaa itseluottamusta. Onnistumiset lisäävät luottamusta itseän. Hyvin valmistautuminen itselle tärkeään tapahtumaan on hyvä keino löytää onnistumisen kokemuksia. (Ojanen, 2001, 106-115.)

#### 2.1.7 Itsearvostus

Nathaniel Branden on pohtinut itsearvostusta kirjassa ”Itsearvostuksen kuusi pilaria”. Hänen mukaansa itsearvostukseen kuuluu, että ihminen kokee ansaitsevänsä onnellisen elämän ja kykenevänsä selviytymään elämän perushaasteista. Itsearvostus koostuu hänen mielestään siitä, että oma minä koetaan tehokkaaksi ja arvokkaaksi. Korkea itsearvostus johtaa hyviin asioihin elämässä. (Ojanen, 2001, 96-115.)

Branden on jakanut itsearvostuksen kuuteen pilariin. Niihin kuuluu tietoisena eläminen eli halu ymmärtää ja hyväksyä itsensä, kokemuksensa sekä oman suhtautumisen. Itsensä hyväksymällä ihminen ei vähättele itseään ja arvostaa omia tekemisiään. Vastuullisuus ihmisessä tarkoittaa, ettei hän syytä muita ikävistä asioista elämässään vaan ottaa vallan omiin käsiinsä. Itsevarmana ihminen tuo omat mielipiteensä ja halunsa asianmukaisesti esille. Tavoitteellisesti toimiessaan ihminen asettaa itselle kohtuullisia tavoitteita ja pyrkii niihin. Eheys on Brandenin mukaan ihmisen toimimista omien arvojen mukaan. (Ojanen, 2001, 96-115.)

## 2.2 Riemu

### 2.2.1 Ilo ja onni

Markku Ojanen on kirjassaan ”Ilo, onni ja hyvinvointi” pohtinut asioita, mitkä vaikuttavat ihmisen kokemaan iloon. Toisten ihmisten seurassa ihminen kokee suurimman osan myönteisistä tunteista. Tarpeiden tyydyttyminen vaikuttaa vahvasti siihen, millaisia tunnetiloja ihminen kokee. Tyydyttymättömät tarpeet synnyttävät huonon mielen, kun taas tyydytetyt hyvän. Erityisen tärkeitä tarpeita ihmiselle ovat liittymisen ja hallinnan kokemus sekä fyysinen mielihyvä. Aikaotannalla tehty tutkimus osoittaa, että ystävien seurassa ja vapaa-aikana ihmisen mieliala kohoaa. Perheen seura yleensä rentouttaa ja tuottaa tyytyväisyyttä. (Ojanen, 2001, 58-63.)

Kirjassaan ”Naura niin jaksat” Vesa Karvinen kertoo useilla kursseilla teettämistään kyselyistä. Hän on arvottamismenetelmällä selvittänyt ihmisten ilon aiheita. Vastauksiksi hän on saanut: perhe, lapset, lapsenlapset, ystävät, luonto, musiikki ja muut harrastukset. (Karvinen, 2003, 27-28.)

Chicagossa ja Milanossa nuorilla tehty tutkimus osoitti, että heidät tekivät onnelliseksi harrastukset, pelit, urheilu, yhdessäolo ja syöminen. Mielialaa alensivat leppäminen, opiskelu, ajattelu ja TV. Nuorilla toivottua seuraa olivat ystävät, koska heiltä sai tukea ja ajatusmaailmat kohtasivat. (Ojanen, 2001, 58-63.)

Norman Brandburn tutki tekijöitä, jotka vaikuttavat myönteisesti ihmisen mielialaan. Hän totesi sosiaalisuuden ja uusien kokemusten olevan tärkeimmässä osassa. Sosiaalisuudella hän tarkoitti tilaisuuksia, joissa kohdataan ihmisiä ja ollaan yhdessä muiden kanssa. Uusiin kokemuksiin voitiin laskea asiat, joita ei oltu koskaan tai pitkään aikaan tehty. Sosiaalisia kerrostumia verrattaessa tuli esiin, että hyväosaisilla oli selvästi enemmän uusia kokemuksia ja sosiaalisia tilaisuuksia kuin huono-osaisilla. (Ojanen, 2001, 81-85.)

Huono-osaisilla tilaisuuksiin osallistumisen vähyys saattaa johtua kuoreen vetäytymisestä. Köyhyys aiheuttaa hallinnan ja kontrollin puutetta. Rahattomana on vaikea tehdä mitään ja toisten armoilla eläminen lisää avuttomuutta vähentäen itsekunnioitusta. (Ojanen, 2001, 81-85.)

Ympäristö vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Jos ihmiseen pyritään vaikuttamaan pakolla tai uhalla, herättää se ihmisissä pahaa oloa. Vaatimus, ohjaus ja tarjous ovat neutraaleja, eivät herätä juurikaan tunteita. Positiivisia, kiinnostusta ja tyytyväisyyttä herättäviä tekijöitä ovat vetoomus ja arvostus. Läheisten ihmisten seurassa ja vapaa-ajan toiminnoissa yleensä käytetään näitä positiivisia vaikutuskeinoja. (Ojanen, 2001, 89-92.)

### 2.2.2 Huumori

Huumori on keino, jonka avulla ihminen pystyy nousemaan ongelmiansa yläpuolelle ja saada hetkellisen vapautumisen niistä. Asiat harvemmin paranevat murehtimalla. Naurulla ihminen saattaa laukaista lukkiutuneita tilanteita, lievittää jännitystä, vihaa, pelkoa ja epävarmuutta. Sen kautta ihminen voi löytää uusia näkökulmia ja luovuutta erilaisten ongelmien kohtaamiseen. Se myös rentouttaa lihaksia ja parantaa keskittymiskykyä. (Ojanen, 2001, 185-187; Karvinen, 2003, 25)

Päivi-Tuulikki Hynynen on tutkinut huumorin osuutta vammaiskulttuurissa. Vammaishuumorista löytyy alistetuille yhteiskuntaryhmille tyypillisiä piirteitä. Päivi-Tuulikki toteaa kuitenkin huumorin olevan selviytymisen keino, jonka avulla voidaan myös osoittaa, ettei vammalle anneta periksi. Fyysisesti terapeuttista siinä on

naurun aiheuttama lihasjännityksen väheneminen. Tämä helpottaa puheen tuottamista. (Hynynen, 1998, 62-65; 107.)

### 2.2.3 Parantava Nauru

Cousins kertoo kirjassaan ”Näin voitin sairauteni” kokemastaan naurun parantavasta voimasta taistellessaan vaikeaa sidekudostautia vastaan. . Hän uskoi ihmisessä itsessään olevan suuria voimia, joita hyödyntäen pyrki sairautensa voittamaan. Yhteisesti lääkäriinsä kanssa hän kehitti itsellensä hoito-ohjelman jättäen vahvat särkylääkkeet pois, söi suuria annoksia c-vitamiinia ja nauroi paljon. Hänen mielestään tärkeintä naurussa oli sen avaama kanava muille myönteisille tunteille, ei niinkään fyysisen aktivoinnin merkitys. (Karvinen, 2003, 33-36.)

Lääketiede ei kuitenkaan vielä vahvasti liputa naurun parantavien voimien puolesta. Ajatus naurusta sairauksien ylipääsemisen helpottajana voidaan kuitenkin yleisesti hyväksyä. Nauru lisää valppautta ja virkeyttä, vähentää kipua ja tuottaa mielihyvää. Fysiologisesti se puhdistaa keuhkoja ja kyynelkanavia sekä lisää veren happipitoisuutta. Naurun herättämät endorfiinit ja enkefaliinit tuottavat ihmiselle mielihyvää, jolloin kivun tunne jää taka-alalle. (Karvinen 2003, 35.)

### 2.2.4 Huumori vuorovaikutuksessa

Huumori ja sen herättämät naurunpuuskat ovat parhaimmillaan vuorovaikutteisessa toiminnassa. Yksinkin huumorista voi löytää helpotusta, mutta sen voima tulee ryhmässä esiin. Nauru on erittäin tarttuvaa ja sosiaalista. Siitä kertoo eri menetelmät, joissa aluksi pyydetään ihmisiä toistamaan ”heh” yhdessä. ”Heh”-kuoron aiheuttama hilpeys saa lopulta koko väkijoukon naurun valtaan. (Karvinen, 2003, 39-40.)

Jo tuhat vuotta sitten ranskalainen filosofi Henri Bergson totesi ”Nauru”-nimisessä tutkimuksessaan, että ihminen ei nauttisi komiikasta muista ihmisistä eristäytyneenä. Vastavuoroisuus on edellytys vapauttavalle naurulle. Hänen mielestään nauruun liittyy naurajien välinen vahva sidos ”jopa rikostoverillisuus”. (Karvinen, 2003,42.)



Viveka Adelswärd kirjassaan ”Puhetta, juorua, riitaa, naurua” kuvaa naurua vaikutuksellisenä tekijänä ihmisten kohtaamisessa. Positiiviselta kantilta tarkasteltuna yksin nauru saattaa keventää tunnelmaa ja rohkaista muita mukaan. Muiden liittyessä nauruun se ilmaisee ja luo yhteenkuuluvuutta. Näkökulma on tällöin naurajilla sama. Naurun avulla voimme saavuttaa uudelleen tasapainon, jota esim. jännittävät tilanteet horjuttavat. Yksinkin nauraminen helpottaa, sillä ihminen käy silloin sisäistä keskustelua. Siinä saattavat ristiriidat ratketa tai ilmaista itsestään naurun avulla. (Adelswärd, 1991, 86-100.)

Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa 70% perustuu non-verbaaliseen viestintään. Huumorityyleistä hassuttelussa käytetään hyväksi ilmeitä ja eleitä. Sitä pidetäänkin vapauttavimpana ja rentouttavimpana tyylinä. Kun ihmisillä on mahdollisuus leikkiläisesti käyttää kasvojen ilmeitä ja eleitä virheitä pelkäämättä, nauru syntyy luontevasti (Karvinen, 2003, 59-60).

### 2.3 Osallistuminen

Osallistuminen on jokaisen ihmisen oikeus ja hyvinvoinnin kannalta erittäin tärkeää. Se tyydyttää tarpeen kuulua ryhmään, jossa on hyväksyvä ilmapiiri. Hyvässä ryhmässä ihminen uskaltaa ilmaista itseään ja kokee itsensä hyväksytyksi. Siellä ilmaistaan myös puolin ja toisin pitämisen ja välittämisen tunteita. Ilman kokemusta kuulumisesta osaksi jotain ryhmää ihminen saattaa vetäytyä ja passivoitua. Hän kokee itsensä syrjityksi. Tämä voi johtaa mielenterveysongelmiin. (Ilmonen, 1985, 74-77.)

Mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua omaa aineellista ja henkistä hyvinvointiaan koskeviin päätöksiin on tasa-arvon perusta. Ihminen, joka kokee elämänsä olevan muiden ihmisten käsissä, kokee voimattomuutta ja mitättömyyttä. Tällöin vastuu elämästä on ulkoisilla voimilla, ei itsellä. Vastuun ottaminen on edellytyksenä vaikuttamiseen, vaikuttaminen on osa osallistumista. (Ilmonen, 1985, 74-77.)

Kehitysvammaisten elämä on helposti muusta maailmasta eristettyä ja muiden ihmisten tekemiä päätöksiä. Suurella osalla heistä on omat edunvalvojat. Päivä määräytyy sen mukaan, mihin kouluun tai päivätoimintakeskukseen on mahtunut. Ihmiset, joi-

den kanssa asuu, on usein itsestä riippumatonta. Harrastuksiin ja vapaa-ajantoimintoihin pääseminen voi olla asuntolan työntekijöiden työajoista kiinni, jos niitä ylipäättään on tarjolla. Mahdollisuus vaikuttaa kuitenkin edes pieneltä osalta asioihin, kuten rahan ja vapaa-ajan käyttö, tuovat jo tunnetta osallistumisesta päätöksen tekoon omista asioista.

Asenteiden muuttuminen ja osallistumismahdollisuuksien luominen on edellytys kehitysvammaisten osallistumisen mahdollistamiseksi. Kehitysvammaisten elämän toteuttaminen omilla ehdoilla mahdollisimman normaaleissa puitteissa on integraation perusajatus. Helposti sen merkitys on jäänyt kehitysvammaisten sopeutumiseen yhteiskuntaan, kun se oikeastaan tarkoittaisi yhteiskunnan muuttumista esteettömäksi ja hyväksyväksi. Toimivana ratkaisuna yhteiskunnassa pitäisi olla resurssit tarpeeksi yksilöllisten ratkaisujen toteuttamiseen, jotta jokainen voisi kokea mahdolliseksi tyydyttää omat tarpeensa. Oikeudet ja velvollisuudet koskisivat kaikkia, voimavarat kuitenkin huomioon ottaen.

### 2.3.1 Harrastus

Susan Eriksson tutki Kehitysvammaliitolle vammaisen ihmisen elinoloja haastattelumenetelmällä. Haastatteluissa tärkeään rooliin nousi harrastukset ja mielekäs tekeminen. Ne saavat aikaan tunteen merkityksellisestä tekemisestä, itsearvostuksesta ja sosiaalisesta kyvykkyydestä. Niillä oli suuri merkitys haastateltavien arkielämässä, koska työn tai työtoiminnan puuttuessa ne jäsensivät arkea. Niiden merkityksen osoitti myös se, että haastateltavat saattoivat muistaa pitkän ajan päässä olevia päivämääriä harrastustoimintaan liittyen. (Eriksson, 2008, 77-97.)

Hyvinvointia ja onnellisuutta lisäävänä tekijänä harrastustoiminta voitiin nähdä sen sosiaalisten vaikutusten johdosta. Onnellisuuden tuntemuksiin vaikuttaa sosiaaliset verkostot sekä yhteisöön kuuluminen. Aineisto kuitenkin osoitti, että haastateltavat kokivat kaikkein tärkeimmiksi heille tärkeät yhteisöt. Esimerkiksi muiden asuntolassa asuvien seura ei innostanut yhtä paljon kuin haastateltaville mielekkääseen harrastukseen osallistuvien seura. Mielihyvä ja innostuksen kokeminen harrastusten parissa tuli haastatteluaineistossa selvästi esille. Niitä lisäsi kokemus sosiaalisesta kyvyk-

kyydestä, tunne itsenäisyydestä omassa toiminnassaan ja tunne vastavuoroisesta arvostuksesta. (Eriksson, 2008, 77-97.)

Haastatteluissa kävi ilmi, että ihmisen sosiaalinen identiteetti rakentuu hänen elinolosuhteiden ympärille. Siihen vaikuttavat elämäntavat, arjen rutiinit sekä riippuvuus läheisiin. Mitä suurempi riippumattomuus ihmisellä on muista, sitä kyvykkäämpi hän on sosiaalisesti. Läheisten aliarvioivat asenteet vaikeuttavat yksilön sosiaalista kyvyn kehittymistä. (Eriksson, 2008, 77-97.)

### 2.3.2 Harrastukset ja sosiaaliset suhteet

Vammaisten nuorten vapaa-ajan vietto eroaa vammattomien nuorten vapaa-ajasta siinä, että he eivät kokoonnu yleisille paikoille kuten ostoskeskuksiin viettämään aikaa yhdessä muiden ikäistensä kanssa. Vammaiset käyvät siellä hoitamassa asioitaan perheensä tai avustajan seurassa. Mahdollisuudet viettää vapaa-aikaa ovat selvästi rajoitetummat ja samanhenkistä seuraa on vaikeampi löytää. Kokkosen ym. tutkimuksessa selvisi, että liikuntavammaisilla nuorilla oli vähemmän ystäviä ja kavereita kuin verrokeilla. Ryhmäyhteisöt puuttuivat heiltä lähes kokonaan. Liikuntavammaisista 56 % koki, että heillä oli vähän kavereita. Verrokeista 17 % koki samoin. (Ahponen, 2008, 159; Kokkonen ym, 1993, 19-21.)

Helena Ahposen haastatteleminen nuorien vapaa-aikaan kuuluivat lähes ainoastaan tietokoneen käyttö, television katselu sekä lukeminen. Haastateltavia yhdisti muihin nuoriin verrattuna sisällöltään niukat sosiaaliset suhteet ja harrastusten vähäisyys. Pienillä paikkakunnilla ei ollut tarjottavana yhtä monipuolisia vapaa-ajan viettomahdollisuuksia kuin suurissa kaupungeissa. Harrastamiseen vaikutti myös haastateltavan asumismuoto ja harrastapaikkojen esteettömyys. Kunnat ja erilaiset järjestöt saattoivat pitää karaokeiltoja tai ohjata askartelua, ompelua ja maalaamista. Vaikka osallistuminen niihin saattoi olla vaikeaa, oli sosiaalisten suhteiden luominen tärkeää. (Ahponen, 2008, 159-160.)

Asuntoloissa, joissa oli nuoria useampi, saattoi syntyä nuorten kesken yhteistä puuhastelua esim. karaokea ja pihapelejä. Yhdessä keskustelu ja leikin laskeminen kävi

hyvänä ajanvietteenä myös. Asuntoloissa, joissa asukkaiden ikähaarukka on suuri ja kiinnostuksen kohteet vaihtelevia tällaisen yhteisön syntyminen ei onnistu yhtä helposti. (Ahponen, 2008, 160.)

Iloa ja nautintoa tuottavat asiat saattavat jäädä elämästä pois, jos autonomia on vähäistä. Tällöin elämän sisältö helposti kapeutuu vain jokapäiväisten asioiden ympärille. Avun tarvetta tärkeämpi tekijä oli haastateltavien mahdollisuus vaikuttaa päätöksen tekoon omasta ajastaan. (Ahponen, 2008, 162-163.)

## 2.4 Musiikki

Musiikkia on käytetty jo vuosituhansia sitten vaikuttamaan ihmisiin parantavalla tavalla. Noitatohtorit ja poppamiehet ovat käyttäneet musiikkia työvälineenään erilaisissa elämän vaiheissa. Se on ollut apuna sairauksien parantamisessa, pahojen henkien karkotuksessa ja jumalien lepyttelyssä. Egyptiläisistä papyruskirjoituksista löytyy viitteitä musiikin terapeuttisesta käytöstä. (Ahonen, 1997, 26.)

Raamattu kertoo nk. ensimmäisestä musiikkiterapeutista Daavidista, joka harppua soittamalla rauhoitti kuningas Saulin raivokohtauksia. Antiikin Kreikassa musiikin vaikutusta ihmiseen ovat pohtineet suuret filosofit ja lääkärit. Platonin mielestä musiikilla on merkittävä asema inhimillisen kasvun edistäjänä ja tunne-elämän kehittäjänä. Aristoteles taas totesi, että musiikin herättämät tunnetilat auttoivat tunteita purkautumaan. Antiikin Roomassa Celsus kirjoitti, että musiikilla voidaan rauhoittaa maanisten potilaiden mielipuolinen nauru ja lohduttaa heitä synkkyudessa ja murheessa. (Ahonen, 1997, 26-27.)

Keskiajalla kirkkomusiikilla vaikutettiin ihmisten mieliin pyhiä ajatuksia varten. Renessanssin aikana uskottiin, että musiikin harmonia voi tasapainottaa horjuvaa sielua. Uskonpuhdistuksen aikana musiikilla oli tärkeä merkitys Lutherille. Hän kirjoitti ja puhui paljon musiikin voimasta rauhoittaa ihmismieltä. Valistuksen aikana alettiin tutkia enemmän musiikin fysiologisia vaikutuksia lääketieteessä. Nykyaikainen musiikkiterapia syntyi toisen maailmansodan jälkeen Yhdysvalloissa. Sotaveteraaneja

hoitavassa sairaalassa huomattiin, että musiikin avulla voitiin rauhoittaa pelkotiloja, ilmaista tunteita ja fyysisiä ongelmia kuntouttaa. (Ahonen 1997,27-28.)

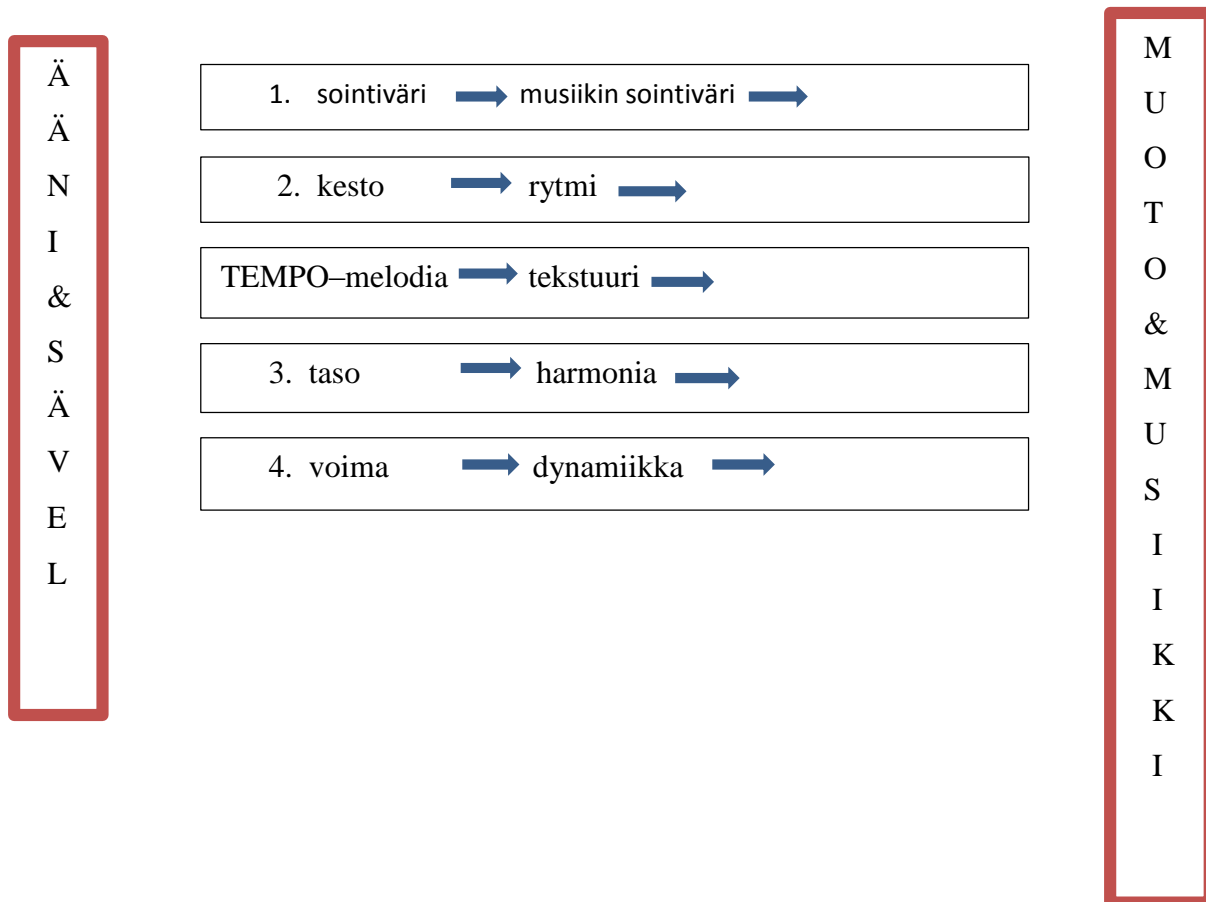
#### 2.4.1 Musiikkiterapia

Musiikkiterapia on hyväksytty psykoterapian erityismuodoksi. Sillä pyritään ylläpitämään, palauttamaan tai parantamaan fyysistä tai psyykkistä hyvinvointia. Musiikissa olevia hoitavia elementtejä käytetään terapian välineenä. Terapiaa voidaan pitää yksilön tai ryhmän kuntoutukseen. Musiikki yhdistää henkisesti asiakkaita. Sen avulla arat ja estyneet asiakkaat pystyvät itseään hyödyttävään toimintaan. Musiikkia käytetään kommunikointikeinona ja toisten ymmärtäminen tapahtuu tunnetasolla. (Ahonen, 1997, 30-31.)

Musiikkiterapiassa tavoitteet valitaan asiakkaan tarpeiden mukaan, esim. kehityksen tukeminen tai psykoosista ulospääseminen. Menetelmänä käytetään terapeutin mielestä asiakkaalle ja tavoitteeseen parhaiten sopivaa vaihtoehtoa. Musiikkia käytetään välineenä, ei tarkoituksena. Terapiaa voidaan pitää onnistuneena, jos asiakkaan tunnetila on terapian aikana muuttunut negatiivisesta positiiviseksi. Terapeutti seuraa ja arvioi prosessin tuloksia. Musiikin terapeuttisesta käytöstä musiikkiterapia erottuu juuri tavoitteellisuuden takia. (Ahonen, 1997, 31-34.)

#### 2.4.2 Musiikin koostuminen

Ihminen luo ja organisoii äänet musiikiksi. Äänen peruskäsitteistä johdetaan muut musiikkikäsitteet. Sävel syntyy, kun äänen voimaan ja sointiväriin liitetään äänen taso ja kesto. Sävelestä tulee melodia, kun se etenee tietynlaisessa tempossa. Rytmi, melodia ja harmonia vaikuttavat musiikin tekstuuriin. Äänen ja musiikin peruskäsitteiden yhteisvaikutuksesta syntyy musiikin muoto. (Ahonen, 1997,35)



Kuvio 1. Musiikin koostuminen

Musiikilliset toiminnot voidaan jakaa 7 eri ryhmään:

1. musiikin luominen
2. musiikin esittäminen
3. musiikin tulkinta
4. laulaminen
5. soittaminen
6. kuuntelu
7. analysointi

#### 2.4.3 Musiikin käyttö terapiassa

Musiikin käyttöä terapeutisesti voidaan kuvailla kolmella tavalla: reseptiivinen, reproduktiivinen ja produktiivinen. Reseptiivinen tarkoittaa vastaanottavaa tapaa, jossa

asiakkaalta ei edellytetä aktiivisuutta. Annetaan musiikin itsessään herättää asiakkaassa neurofysiologisia reaktioita. Se aktivoi tahdosta riippumattomia ruumiintointoja ja niiden vaikutus leviää keskushermostoon. Tämä voi esim. autistisilla toimia tienä pois eristyneisyydestä. (Ahonen, 1997,36.)

Reproduktiivinen tapa käyttää musiikkia terapeuttisesti antaa asiakkaalle mahdollisuuden onnistumisen tunteesta aktivoimalla häntä. Tarkoituksena on pyrkiä toistamaan kuultu ääni uudestaan samassa muodossa. Asiakas harjoittelee ohjattua soittamista. (Ahonen, 1997, 36.)

Produktiivinen tapa vapauttaa asiakkaan oman luovuuden. Siinä ei enää käytetä ohjattua soittamista vaan asiakas luo jotain omaa. Tästä hän saa itselleen tärkeitä henkilökohtaisia elämyksiä ja kokemuksen ainutlaatuisuudesta. (Ahonen, 1997, 36.)

#### 2.4.4 Ääni värähtelynä

Ääni on ilmanpainevaihteluita, jotka ihmisen korvan ja aivojen kautta muodostuvat havainnoksi. Musiikki perustuu akustiseen eli kuultavissa olevaan värähtelyyn. Värähtelyn voi myös tuntea, joten kuurotkin voivat siitä nauttia. Kehossa esim. solukalvot reagoivat ulkoa tulevaan värähtelyyn. Tutkimuksissa on selvinnyt, että musiikin vaihtelut vaikuttavat ihmisen pulssiin, verenpaineeseen ja ihon lämpötilaan. (Ahonen, 1997, 37-40.)

Huilua pidetään rauhoittavimpana ja rentouttavimpana soittimena, koska sen ääni on lähimpänä siniääntä eli sinivärähtelyä. Siinä ei ole lainkaan yläsäveliä. Matalat siniäänät läpäisevät lihakset ja etenevät hermostossa ja kehossa esteettömästi ja tasaisesti. (Ahonen, 1997, 38.)

#### 2.4.5 Musiikin psykofysiologiset vaikutukset

Dualistinen ihmiskäsitys pitää ihmistä psykofysiologisena olentona. Ihmisen psyykinen vireystila vaikuttaa fysiologisiin toimintoihin ja päinvastoin. Musiikki vaikut-

taa yhtä aikaa ihmiseen sekä fyysisesti että psyykkisesti. Se aktivoi sekä kehoa että mieltä auttaen ihmistä saamaan yhteyden ja kosketuksen niihin. (Ahonen, 1997, 41.)

Äänen värähtelyjen muuttumista havainnoiksi aivoissa on tutkittu jo kauan. Niistä on selvinnyt, että muutos on monimutkainen kognitiivisia toimintoja vaativa tunnistamisprosessi. Se aktivoi koko aivojen toiminnan. Aivojen oikea puolisko tekee kokemuksesta kokonaisvaltaisen ja vasen analysoi ja järjestää kokemuksen yksityiskohtia. Musiikilla voidaan saada yhteys oikean ja vasemman puoliskon välille. Tämä on merkittävää niiden ihmisten kanssa, joilla on häiriöitä aivopuoliskojen toiminnassa. Esim. änkyttävä ihminen voi laulaa ilman änkytystä. (Ahonen, 1997, 49-51.)

Musiikki vaikuttaa aivojen limbiseen systemiin, joka säätelee ihmisen muistia ja tunte-elämää. Ihmisen aikaisemmat kokemukset vaikuttavat tunteisiin, joten musiikki herättää yksilöllisesti tunteet kuulijassa. Se saattaa myös muuttaa aikaisempien kokemusten herättämiä tunteita ja sillä voidaan vähentää negatiivisten tunteiden määrää. (Ahonen, 1997, 51-54; 118-120.)

Mielihyvää saamme musiikista sen aivoissamme synnyttämistä kemiallisista yhdisteistä, endorfiineista. Ne vähentävät kipua ja saavat aikaan hyvän olon tunteen. Fysiologiset reaktiot aiheuttavat fyysistä aktivoitumista. Usein koettuna mielihyvä ja fyysinen aktivoituminen yhdessä lisäävät endorfiinien määrää ja ihmisen hyvää oloa. (Ahonen, 1997, 52.)

Musiikki vaikuttaa suoraan aivojen kuorikerroksen kykyyn vastaanottaa kivuntunteista. Epäsuorasti se vaikuttaa siirtämällä keskittymistä kivusta kuunteluun. Koska rentoutumisella voidaan laskea kehon stressitasoa, musiikin voidaan todeta myös edistävän fyysistä terveyttä. Adrenaliinin nk. stressihormonin väheneminen parantaa ihmisen immunitetisysteemin toimintaa. (Ahonen, 1997, 52-53.)

#### 2.4.6 Musiikin merkitys

Musiikkipsykologia tutkii millaisen merkityksen kuultu ääni saa ihmisessä aikaan. Siihen vaikuttavat kuulijan aikaisemmat kokemukset, persoonallisuus, odotukset ja



samanaikaiset ärsykkeet. Henkilökohtaiset kokemukset, asenteet ja arvot vaikuttavat myös siihen, millaisen merkityksen kuuliija antaa kokemukselleen. (Ahonen, 1997, 46-47.)

Tilanne, missä on aiemmin saman musiikin kuullut, vaikuttaa seuraavaan kuuntelukertaan. Ihmisen tunne-elämä, älykkyys ja luonteenpiirteet muodostavat oman lisänsä tulkintaan. Kuuntelu tilanteessa ihmisellä herää odotuksia musiikin etenemisen suhteen. Odotusten toteutuminen tai toteutumattomuus tekee kokemuksesta kumpikin erilaisen. Musiikki, jossa odotukset täyttyvät kuulijan haluamalla tavalla, luo hänelle turvallisuuden tunteen. Samanaikaiset ärsykkeet, kuten ympäristöstä tai tilanteesta johtuvat seikat, vaikuttavat siihen, miltä musiikki milloinkin kuulostaa. (Ahonen, 1997, 46-47.)

#### 2.4.7 Musiikki herättää tunteita

Tunteiden ja vanhojen muistojen yhdistäminen kuuntelukokemukseen on odotettavaa. Syventyneessä kuuntelussa ihminen menettää usein todellisuuden tajun. Ihminen saattaa nähdä värejä, muotoja tai tilanteita. Myös erilaiset haju- ja makuaistimukset ovat mahdollisia. Rytmii, harmonia ja melodia, musiikin koodit, tulevat tällöin ihmisen sisäisessä maailmassa uuteen merkitykseen. Koodeja säätelämällä voidaan vaikuttaa tunteiden muuttamiseen ja manipulointiin. (Ahonen, 1997, 55-58.)

Rytmii saattaa kiihdyttää tai rauhoittaa kehon rytmisiä systeemejä kuten verenkierto, hengitys ja sydämen syke. Nopeutuva rytmi liitetään hallinnan menetykseen tai paniikkiin. Hidastuva rytmi taas rentouttaa ihmistä. Rytmillä voidaan myös luoda ihmiselle rohkeuden tunnetta ja vapautumisen iloa. Esim. sotatanssit luovat transsinkaltaisen tilan ja samban tahdissa ihminen voi intoutua tanssimaan vapautuneesti. Yleisesti rytmi koetaan miellyttävänä ja rytmittömyys epämiellyttävänä. (Ahonen, 1997, 41-58.)

Harmonia vaikuttaa tunteisiin ja melodia ajatuksiin. Duurisoinnuilla voidaan luoda rohkeuden ja voiman ilmapiiri, kun taas mollisoinnut lohduttavat ihmistä surussa. Seuratakseen melodiaa ihmisen on pidettävä nuottien teemat mielessään. Teemat

voivat vaihdella jännittyneestä vapautuneeseen vaikuttaen fysiologisesti kuunteliinsa. Oman kulttuurin melodiat koetaan usein turvallisina. (Ahonen, 1997, 42-43.)

#### 2.4.8 Musiikin hyödyt

Musiikilla voimme kanavoida tiedostamattomia impulsseja, purkaa tunteita, antaa turvaa (transitionaaliobjekti), auttaa läpityöskentelyssä, vahvistaa egoa, lisätä itsetuntemusta, saada aikaan vuorovaikutusta, antaa esteettisen kokemuksen ja saada aikaan mielihyvää. (Ahonen, 1997, 55.)

Ihmisen on helpompi ymmärtää itseään ja piilossa olevia tunteita ja tarpeita, kun hän käsittelee niitä musiikin ja sen herättämien aistimusten kautta. Ihminen sijoittaa näin kuulemaansa oman henkilökohtaisen merkityssisällön. Hän saattaa tunnistaa oman tunteensa vasta kuultuaan sen musiikista. Tunteita ja ristiriitoja, jotka painavat mieltä voidaan käsitellä esikielellisellä tasolla. Näin saadaan mukaan nekin asiat, joita ei sanoiksi tai ajatuksiksi osaa muuttaa. Musiikki toimii välittäjänä ihmisen tunteisiin ja tiedostamattomaan. (Ahonen, 1997, 55-60.)

Kuunnellessa musiikkia ihminen saattaa saada kokemuksen hallinnasta. Musiikki pyritään jäsentämään mielessä, joten kaaoksen keskellä jäsennettävissä oleva musiikki voi tuoda tunteen järjestyksestä tai mahdollisuudesta järjestykseen. Usein ihminen kuitenkin haluaa kuunnella mielentilaansa vastaavaa musiikkia. (Ahonen, 1997, 59.)

Joskus ihminen hakee turvaa tutuista, jo moneen kertaan kuulluista kappaleista. Turvaa voi myös löytää transitionaalikokemuksen kautta. Ihminen luo musiikilla itselleen suojaavaan kerroksen maailmasta. Hän saattaa kuvitella tunteiden ja mielikuvien maailman, joka muuten ei ole saavutettavissa. (Ahonen, 1997, 59-60.)

Sosiaalipsykologisesta näkökulmasta musiikin hyödyiksi voidaan lukea musiikin herättämät myönteiset asenteet, jotka voivat yhdistää ihmisiä ja tyydyttää turvallisuuden ja hellyyden tarpeita. Musiikin avulla voidaan tulkita sanattomasti tunteita. Joskus tunteiden purku sanoiksi voi olla vaikeaa, kokemuksen tasolla sen kuitenkin voi

käydä läpi. Musiikki voi myös toimia kommunikointivälineenä erilaisten ihmisten välillä. (Ahonen, 1997, 63-65.)

## 2.5 Lait ja asetukset

Vammaisten osalta keskeisiä säädöksiä ovat vammaispalvelulaki ja kansanterveyslaki. Suomessa kunnat ovat velvollisia turvaamaan jokaiselle asukkaalleen hyvinvoinnin vähimmäisedellytykset. Valtiovalta vastaa kuitenkin lopulta siitä, ettei ihmisten välillä ole eriarvoisuutta. Vammaisten ihmisoikeuksien seuranta tapahtuu heidän ja heidän järjestöjensä toimesta. ”Hallituksen perusoikeuksia koskevassa esityksessä todetaan, että palvelujen riittävyyttä arvioitaessa voidaan lähtökohtana pitää sellaista palvelujen tasoa, joka luo jokaiselle ihmiselle edellytykset toimia yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä”. (Kumpuvuori, Högbacka, 2003, 23.) Vuonna 2007 Suomi allekirjoitti YK:n yleissopimuksen vammaisten henkilöiden oikeuksista. Vammaispolitiikkaa koordinoi Sosiaali- ja terveysministeriö. Suomen vammaispoliittinen ohjelma (VAMPO 2010-2015) linjaa konkreettisia toimenpiteitä vammaispolitiikkaan. Yhtenä tavoitteena on YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen ratifiointi ja sen edellyttämät säädösmuutokset. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, 22.) Siinä painotetaan myös valtion vastuuta vammaisten oikeuksien toteutumisesta.

Vammaisten oikeuksien kannalta tärkeimpiä ihmisoikeussopimuksia YK:n- ihmisoikeusinstrumenttien osalta ovat kansalaisoikeuksia ja poliittisia oikeuksia koskeva kansainvälinen yleissopimus (KP-sopimus) sekä taloudellisia, sosiaalisia ja sivistyksellisiä oikeuksia koskeva kansainvälinen yleissopimus (TSS-sopimus). (Kumpuvuori, Högbacka, 2003, 24-26.)

KP-sopimuksen tarkoituksen on turvata ihmisten vapaus osallistumiseen. TSS-sopimuksessa on tärkeänä kirjattu jäsenvaltioiden velvollisuus edistää vammaisten oikeuksia TSS-sopimuksen osalta. Siinä korostetaan TSS-sopimuksen käyttämistä vammaisten itsenäisyyden, autonomian ja osallistumisen saavuttamiseksi. (Kumpuvuori, Högbacka, 2003, 24-26.)

### 2.5.1 Vammaispoliittinen ohjelma

”Kohti yhteiskuntaa kaikille” on vuonna 1995 Valtakunnallisen vammaisneuvoston toimesta laadittu vammaispoliittinen ohjelma. Se pohjautuu YK:n yleisohjeisiin vammaisten mahdollisuuksien tasavertaistamiseksi edistään heidän vaikutusmahdollisuuksia ja tasa-arvoa. (Niemelä & Brandt, 2007, 22.) Päämääränä on vammaisten ihmisten täysivaltaistuminen, jonka kautta jokaisella on mahdollisuudet hyvään ja mielekkääseen elämään omista kyvyistä ja tavoitteista lähtien. Osana sitä on valinnanvapaus ja itsemääräämisoikeus sekä mahdollisuus itsenäiseen elämään, tasavertaisuuteen ihmissuhteissa ja täyteen osallistumiseen. Näiden toteutuminen edellyttää vammaisten ihmisoikeuksien tunnistamista ja tunnustamista. . (Sosiaali- ja terveysministeriö, 1995,3-4.)

Yhdenvertaisilla oikeuksilla tarkoitetaan, että jokaisen yksilön tarpeet otetaan huomioon yhteiskunnan suunnittelun perustana ja on varmistettava, että jokaisella on samat osallistumismahdollisuudet. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 1995, 7.)

Hyvään ja mielekkääseen elämään kuuluu mahdollisuus itse hallita ja ohjata elämänsä. Valinnoista koituvat riskit ja vastuu ovat osa ihmisille suotavaa vapautta ja ne ovat edellytyksenä inhimilliseen kasvuun. Liian huolehtiva tai välinpitämätön ympäristö poistaa ihmiseltä nämä tärkeät elämän elementit rajoittaen itsemääräämisoikeutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 1995, 7-8.)

Valtioneuvoston valmistelemassa vammaispoliittisessa selonteossa kolme keskeisintä periaatetta ovat vammaisten henkilöiden oikeus yhdenvertaisuuteen, osallisuuteen ja tarpeellisiin palveluihin ja tukitoimiin. Yhdenvertaisuuden edistämiseksi Suomi on sitoutunut luomaan yhteiskuntaa, joka on avoin kaikille. Osallisuuden toteutuminen edellyttää myönteistä suhtautumista, tarpeiden huomioon ottamisen, rajoittavien esteiden tunnistamisen, esteiden poistamisen sekä esteiden ennakoinnin. Palveluilla ja tukitoimilla turvataan vammaisille ihmiselle mahdollisuus yhdenvertaisuuden toteutumiseksi. (Niemelä & Brandt, 2007, 22.)

Skotlannissa henkilökohtaisen avun tarve on jaettu kolmeen ryhmään: jokapäiväiset tarpeet, kehitysvammasta johtuvat tarpeet ja monitahoiset tarpeet. Jokapäiväiseen

avun ja tuen tarpeeseen on luettu ne perusasiat, joista ihmisen hyvä arki muodostuu. Ne sisältävät asuinpaikan, turvallisuuden, sosiaaliset ja henkilökohtaiset suhteet, vapaa-ajan ja harrastukset sekä mahdollisuuden olla hyödyksi ja tehdä töitä. Kehitysvammasta johtuvat tarpeet sisältävät avun ja tuen informaation käsittelyssä, kommunikoinnissa, liikunnassa, hygieniassa ja päätösten teossa. Monitahoisen tuen tarve syntyy kehitysvammaan liittyvistä vaikeuksista kuten mielenterveysongelma, aistivamma tai käyttäytymishäiriö. (Niemelä & Brandt, 2007, 87.)

### 2.5.2 Euroopan sosiaalinen peruskirja

Vuonna 2002 tuli Suomessa voimaan uudistettu Euroopan sosiaalinen peruskirja. Sen tarkoitus oli saattaa Euroopan sosiaalinen peruskirja vastaamaan peruskirjan hyväksymisen jälkeen tapahtuneita sosiaalisia muutoksia. 15 artikla uudistui merkittävästi. Ennen sillä turvattiin vammaisille oikeus toimintaterapiaan, kuntoutukseen ja sopeutumisvalmennukseen. Uudistettu versio turvaa vammaisille oikeuden itsenäisyyteen, sosiaaliseen integraatioon ja mahdollisuuteen osallistua yhteisölliseen elämään. (Kumpuvuori, Högbäck, 2003, 26.)

## 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS

Valitsin aiheekseni tutkia erityismusiikkiryhmän merkitystä sen osallistujille, koska erityisryhmille tarkoitettuja ohjattuja vapaa-ajan toimintoja on melko vähän. Kehitysvammaisten kanssa työskentelevät ihmiset ovat peräänkuuluttaneet niiden tärkeyttä.

Idea heräsi ollessani avohuollon harjoittelussa erityisosaamiskeskuksen kuntoutusohjauksessa. Sain siellä tehtäväkseni kartoittaa Satakunnan alueella tarjottavat harrastusmahdollisuudet erityisryhmille. Koska tarjonta ei ollut kovin laaja, jäi ajatus opinnäytetyöstä harrastuksiin liittyen muhimaan. Toimiessani henkilökohtaisena avustajana yhdelle musiikkiryhmän osallistujalle päätin ilahduttaneiden kokemusten perusteella tutkia sitä.

Aikomukseni oli lähestyä aihetta selvittämällä, mitä musiikkiryhmä tarjoaa osallistujilleen hyvinvoinnin näkökulmasta. Aiheeni kumpuaa ajankohtaisista keskusteluista kehitysvammaisten yhdenvertaisuudesta, osallisuudesta, syrjäytymisen estosta sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä. Musiikin vaikutus ihmiseen on ollut tutkimuksen kohteena jo kauan. Rajaan aiheeni musiikin ja sosiaalisten suhteiden vaikutukseen osallistujissa.

Tarkoitukseni on tuoda kohderyhmän ääni kuuluviin. Tulevia päätöksiä tehtäessä olisi mielestäni tavoiteltavaa huomioida niiden ihmisten mielipiteet, joita päätökset koskevat. Tutkimustehtävänä on tutkia, millainen merkitys musiikkiryhmällä on osallistujiin. Tutkin, mitä heille merkitsee ryhmässä käynti ja siellä olevat ihmiset hyvinvoinnin kannalta.

#### 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Päätettyäni opinnäytetyön aiheen aloin tutustua siihen liittyviin materiaaleihin. Osan teoriapohjasta tein samalla. Luettuani aiheeseen liittyviä kirjoja sekä erilaisia aiempia tutkimuksia tein strukturoitua haastattelua varten lomakkeen (liite1). Saatuani luvan tutkia erityismusiikkiryhmää kirjoitin aiempien tapaamisten mieleenpainuvimmat tapahtumat ja siitä eteenpäin jokaisen kerhon jälkeen muistiinpanot.

Tutkimusmenetelmäksi valitsin triangulaatiomenetelmän. Pääosin tutkimus on laadullinen. Laadullisella tutkimuksella yritin löytää, mitä merkityksiä osallistujat antavat käymälleen kerholle. Laadullisen tutkimuksen koin sopivana menetelmänä, koska aiheen määrällinen tutkimus olisi rajoittanut vastaajien merkityksen antoja. Laadullisella tutkimuksella uskoin pääseväni lähemmäs osallistujien henkilökohtaisia merkityksiä.

Määrällisen tutkimuksen ominaisuuksia käytin haastatteluissa ja niiden vastausten purkamisessa. Tällaiseen ratkaisuun päädyin miettiessäni, miten saisin mahdollisim-

man hyvän ja tasapuolisen informaation jokaiselta osallistujalta. Samasta syystä myös tulin siihen tulokseen, ettei ryhmähaastattelu toimisi tässä tilanteessa.

#### 4.1 Kohderyhmä

Kohderymänä olivat musiikkikerhon osallistujat. Heitä oli 20. Haastatteluihin osallistuivat he, jotka olivat kevään viimeisellä kerhokerralla mukana. Heitä oli 13. Ryhmässä sukupuolijakauma meni suurin piirtein puoliksi. Sukupuoli ei tuntunut juurikaan vaikuttavan saatuihin tuloksiin.

Osa kävijöistä tuli eri asuntoloista, osa kotoaan ja osa ammattikoulusta, jossa asuivat kouluviikoilla. Osa kävijöistä oli tukityöllistettyjä, osa kävi päivätoiminnassa tai työhönvalmennuskeskuksissa. Osalla ei ollut päivissä asuntolan toiminnan lisäksi muuta toimintaa ja osa vielä opiskeli. Ikäjakauma oli 16-vuotiaasta 60-vuotiaaseen. Alle 20-vuotiaita oli noin puolet kävijöistä.

Osallistujien avun tarve oli erittäin vaihteleva. Toiset kaipasivat avustajaa kokopäiväisesti, toiset olivat erittäin itsenäisiä. Myös maailmankatsomukset erosivat hyvin paljon. Toiset keskittyivät tapahtumiin ja asioihin lähiympäristössä ja nykyhetkessä. Toiset taas löysivät syvällisempiä tarkoituksia eri asioiden pohjalta.

#### 4.2 Aineiston keruu

Tutkimusaineiston keräsin sekä strukturoiduilla että puolistrukturoiduilla haastattelulla ja observoimalla. Haastattelu tapahtui kevään viimeisellä kerralla musiikkikerhon yhteydessä. Tilana toimi opetustilan viereinen huonetila. Haastattelin jokaista halukasta ryhmäläistä. Toiveena oli mahdollisimman monen osallistuminen haastatteluun, sillä observoimalla tehdyt havainnot eivät jokaisen kohdalta olleet yhtä ilmeisiä. Onnekseni moni tahtoikin kertoa mielipiteensä. Haastattelun struktuurin koin tärkeänä, koska monen oli helppo vastata mahdollisimman selkeisiin kysymyksiin. Käytin myös apuna iloista ja surullista hymynaamaa ja skaalaa niiden välillä. Osa kertoi kokemuksistaan skaalan avulla, osa osoittamalla hymynaamoja.

Haastattelujen nauhoittamista en ottanut mukaan, jotta vastaajat olisivat mahdollisimman rennossa olotilassa. Jo kysymyksiin vastaaminen tuntui monesta todella jännittävältä. Jos joku innostui kertomaan enemmän asiasta, kirjoitin sen suoraan haastattelulomakkeelle.

Observointi tapahtui passiivisena osallistuvana havainnointina, sillä olin itse fyysisesti läsnä tutkimuskohteessa ikään kuin yhtenä osallistujana. En pyrkinyt vaikuttamaan ryhmän tapahtumiin omilla sanoillani tai teoillani. Havaintoni kirjasin kerhon lopuksi ylös, ettei muistiinpanojen teko kesken kerhon vaikuttaisi osallistujien toimintaan. Muistiinpanoissa painotin, mitä oli tapahtunut. Osallistujien välinen kommunikointi sekä erilaisten tunteiden herättämät ilmeet ja eleet olivat havaintojeni suurimmassa fokuksessa.

#### 4.3 Aineiston analyysimenetelmät

Analyysimenetelmänä käytin luokittelevaa sisällönanalyysyä, koska strukturoiduissa haastatteluissa käytiin ennalta määrätyt teemat läpi. Haastattelujen sisällöt kokosin yhdeksi näkökulmaksi. Myös havaintoihini käytin samojen teemojen pohjalta luokittelevaa sisällönanalyysyä. Havainnot kokosin toiseksi näkökulmaksi.

Luokittelevalla sisällönanalyysillä tähtäsin musiikkikerhon ja sen merkityksen kattavaan kuvaukseen. Tavoitteenani oli liittää tulokset sekä musiikkikerhon määrittelyyn että teoriapohjaan. Tulokset esitin graafisin taulukoin, sitaatein ja tulkinnoin aineistosta.

Luokittelevaa sisällönanalyysia käytin pääasiassa havaintojen muistiinpanojen käsittelyssä. Havainnot oli tehty teoriapohjan luoman ensikäsityksen valossa, joten havainnot jo itsessään olivat samantyyppisiä. Niitä lukiessani kuitenkin koin tiettyjen asioiden toistuvan ja päädyin useimmin toistuvien havaintojen kiteyttämiseen sekä tiettyjen yksittäisten tapausten kuvailuun.

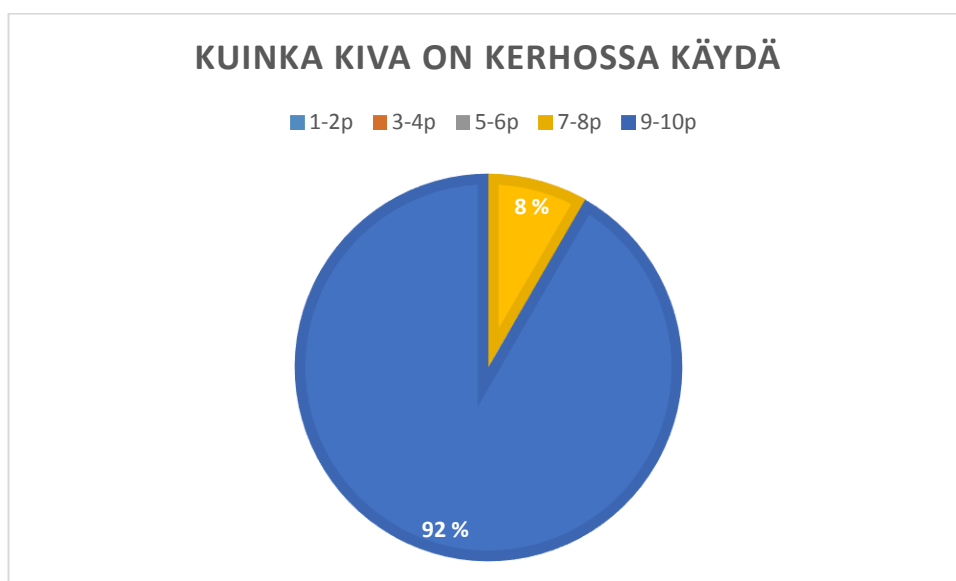


## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA TARKASTELU

### 5.1 Haastattelut

Haastattelun tuloksia esitän kaavioin sekä vastauksia selittäen ja tulkiten. Kaavioihin otetut vastaukset ovat sellaisia, mihin vastaaja on selvästi vastannut. Osassa vastauksia muutama haastateltava käytti hymynaamoja skaalan sijasta. Näitä vastauksia ei ole otettu mukaan selviä lukuja esittäviin kaavioihin. Nämä vastaukset on huomioitu teksteissä. Joissain tapauksissa haastateltava saattoi antaa hymynaama skaalalta pienen arvon, mutta kuitenkin kertoi toisin. Arvot on siirretty sellaisenaan kaavioihin, selvitys osassa on kerrottu suullisia vastauksia.

#### 5.1.1 Musiikkikerho harrastuksena

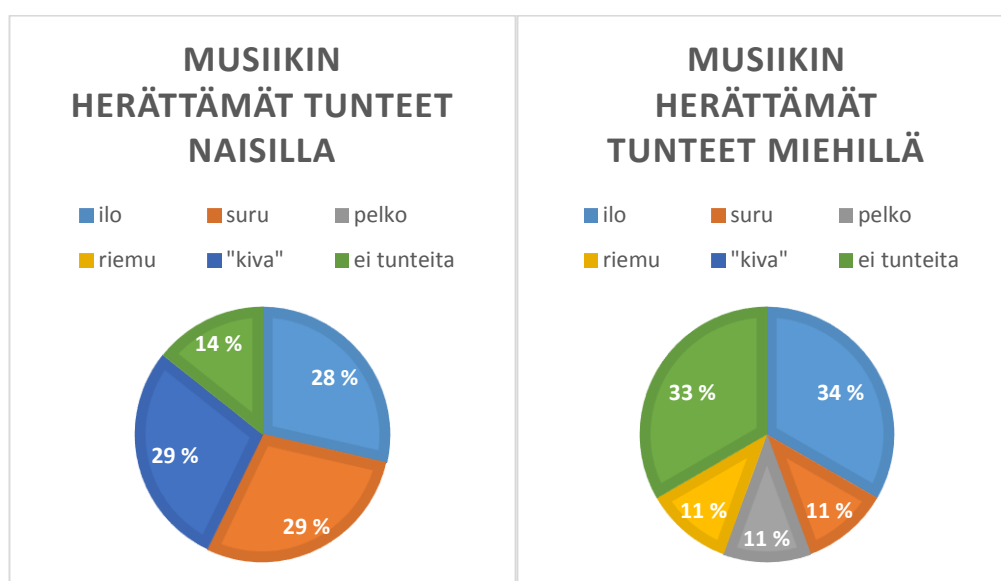


Kuvio 2. Kuinka kiva on kerhossa käydä

Kaikkien vastaajien mielestä musiikkikerhossa oli erittäin mukava käydä. Skaalasta 1-10 suurin osa (9 vastaajaa) antoi arvon 10, yksi vastaaja 8 ja kaksi vastaajaa 9. He kommentoivat myös kerhossa olevan kivaa ja tykkäävänsä musiikista. Kivoiksi asioiksi kerhossa mainitsivat ”musiikkihommat”, tanssi, oman musiikin tuominen, karaoken laulu ja musiikin kuuntelu. Vain yksi vastaaja koki kerhossa olevan jotain epämurkavaa: melun.

Seitsemän vastaajista kertoi voivansa osittain tai kokonaan unohtaa arkiasiat kerhon aikana, yksi ei pystynyt unohtamaan kotiasioita ja loput eivät osanneet sanoa. Suurin osa (9 vastaajaa) koki, että kävijät olivat yhtä ryhmää ikäeroista ja eriävistä elämäntilanteista huolimatta. Yksi koki asian toisin. ”Ei todellakaan, nyt viimeks ne oli muuttamat ihan kamalia”, kertoi vanhempi nainen viitaten nuorten villiintyneeseen me-noon edellisellä kerralla.

### 5.1.2 Tunteet



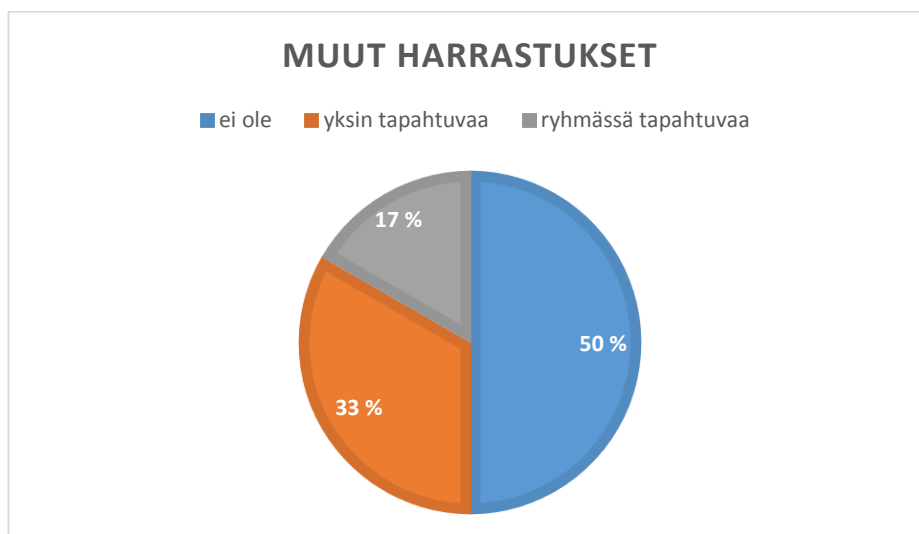
Kuvio 3 ja 4. Musiikin herättämät tunteet naisilla ja miehillä

Vastaajien mielipiteitä jakoi eniten se, herättikö musiikki heissä tunteita. Neljä heistä oli sitä mieltä, ettei musiikki herätä heissä tunteita. Lopuille se herätti jotain tunteita. Yksi mainitsi vain surun, suurin osa ilon. Myös pelkoa ja riemua se herätti yhdessä vastaajassa. Yhdellä tuli myös ”kiva olo”. Yksi vastaajista kertoi herkistytvänsä herkästä musiikista. Toinen kertoi, että tulee aina hyvä olo.

### 5.1.3 Yhdenvertaisuus ja syrjäytyminen

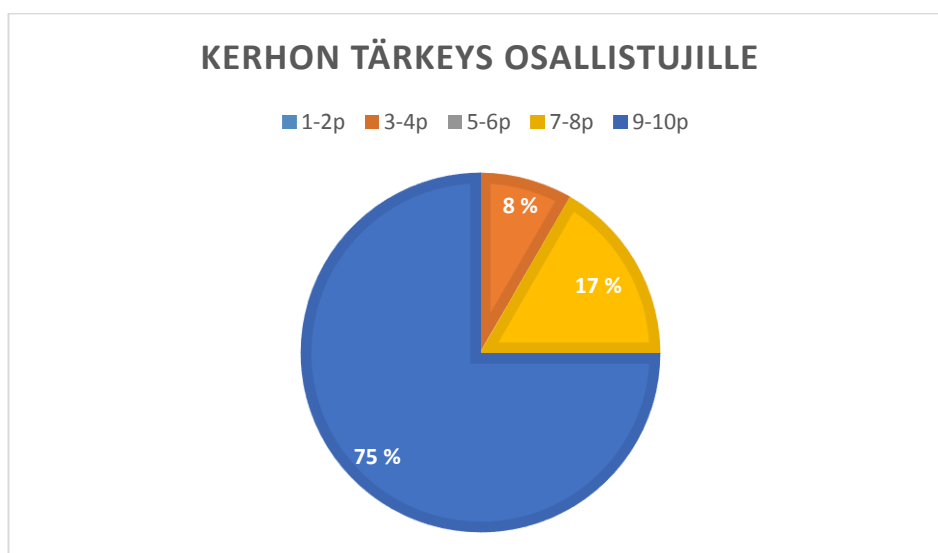
Muista harrastuksista kysyttäessä viisi kertoi musiikkikerhon olevan ainoa harrastuksensa. Loput kertoivat käyvänsä lenkeillä ja pyöräilemässä. Yksi opiskeli ruotsia,

toinen kävi taidekerhossa piirtämässä. Myös rullaluistelu, uinti, ratsastus, sähly (koulun) ja jalkapallo (koulun) mainittiin.



Kuvio 5. Muut harrastukset

Muita harrastuksia ei suurimmalle osalle ollut tarjottu. Yksi kertoi, että kesäleirille on tarjottu paikkaa. Toiselle oli koulusta ehdotettu uintia. Kolmas kertoi, että työhönvalmennuskeskuksessa on aikoinaan ollut kerhoja. Suurin osa ei ollut yrittänyt etsiä lisää harrastuksia. Kaksi oli yrittänyt etsiä, muttei löytäneet sopivaa.

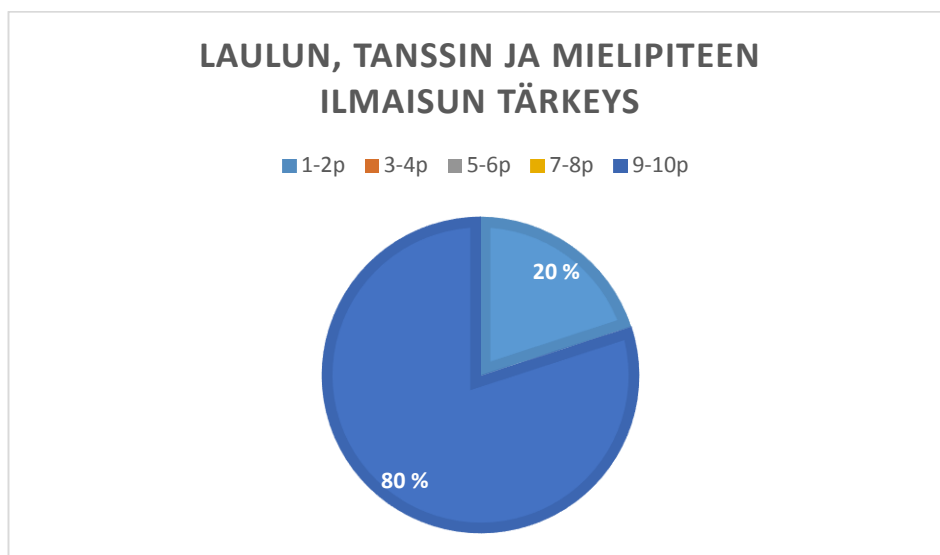


Kuvio 6. Kerhon tärkeys osallistujille

Kaikki kertoivat musiikkikerhon olevan tärkeää heille. Hymynaamaskaalasta yhdeksän vastaajaa antoi arvon 9 tai 10. Yksi antoi arvon 3, mutta kertoi kerhon olevan tärkeä. ”Kiva nähdä kavereita ja hyvä mieli musiikista ja tanssista”. Jokainen sanoi

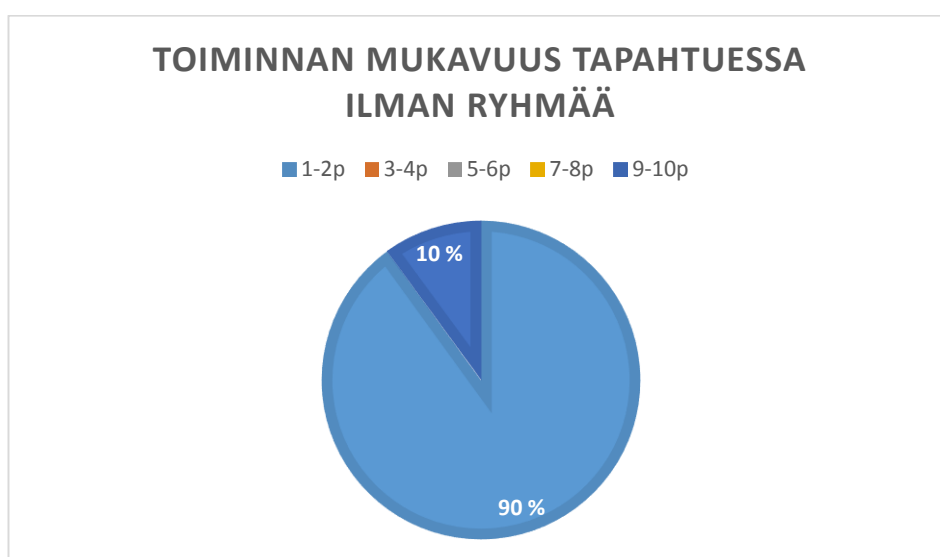
tehneensä itse päätöksen kerhossa käymisestä, yhden pojan osallistumiseen oli innoittanut koulukaverin kerhossa käyminen.

#### 5.1.4 Osallisuus



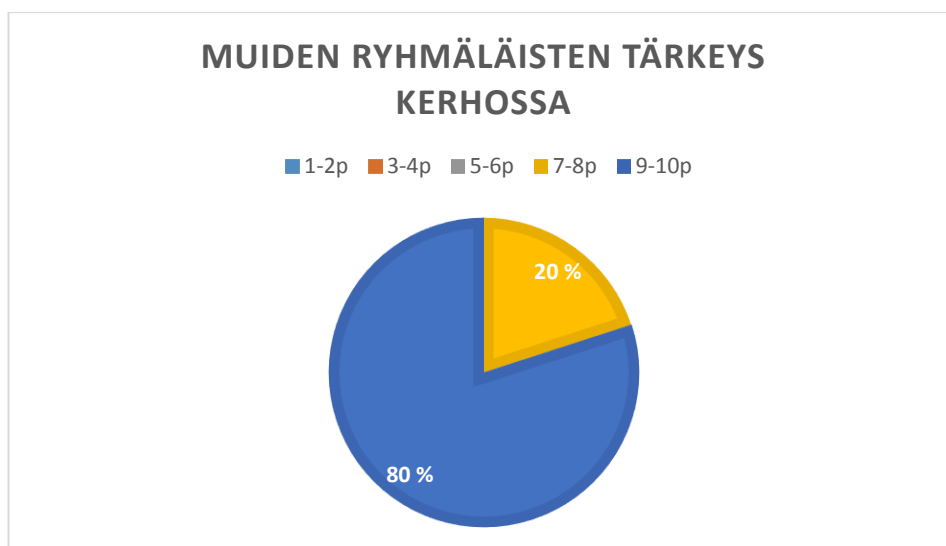
Kuvio 7. Laulun, tanssin ja mielipiteen ilmaisun tärkeys

Yhdeksälle vastaajista oli erittäin tärkeää päästä laulamaan, tanssimaan tai kertomaan oman mielipiteensä. Kahdelle vastaajista se ei ollut juurikaan tärkeää. Yhdelle tanssi ei ollut tärkeää, mutta laulu ja soitto olivat.



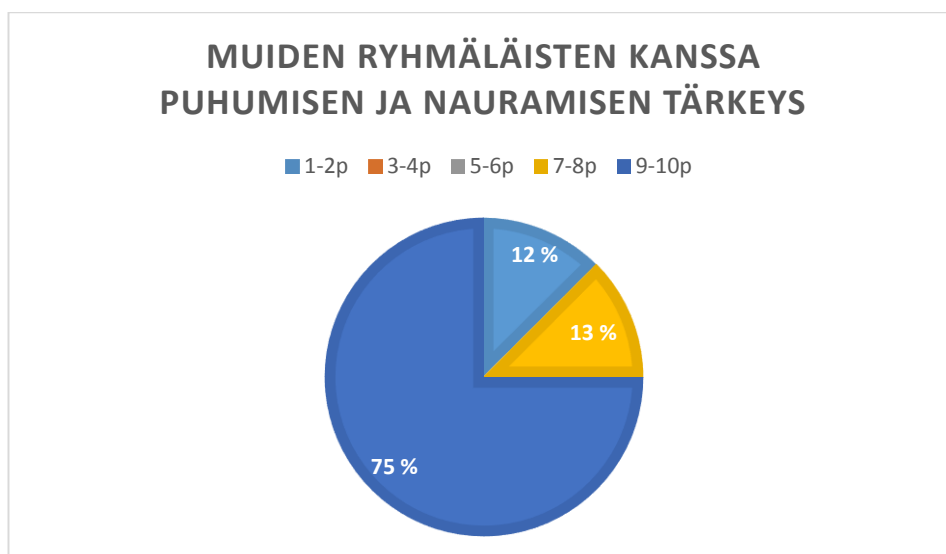
Kuvio 8. Toiminnan mukavuus tapahtuessa ilman ryhmää

Yhdeksän vastaajista ei tahtoisika käydä harrastamassa musiikkia ilman ryhmää. Kaksi vastaajista koki, että se voisi toimia heidän kohdallaan. Toinen uskoi, että saisi enemmän aikaa puhua ohjaajan kanssa siten. Jokaiselle vastaajista oli kuitenkin todella tärkeää päästä kuulemaan muiden laulua ja päästä tanssimaan parin kanssa.



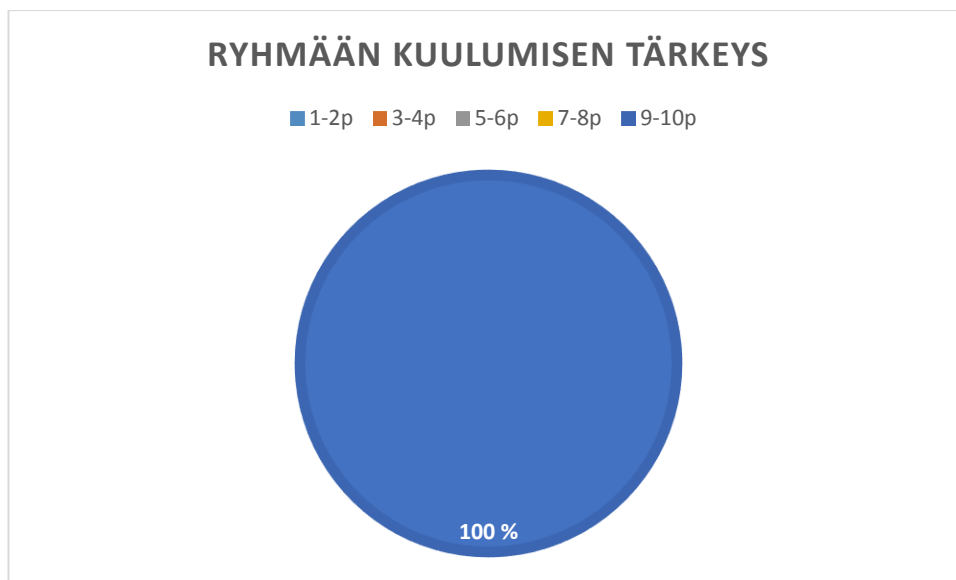
Kuvio 9. Muiden ryhmäläisten tärkeys kerhossa

#### 5.1.5 Sosiaalisuus



Kuvio 10. Muiden ryhmäläisten kanssa puhumisen ja nauramisen tärkeys

Kymmenelle haastatelluista oli tärkeää muiden ryhmäläisten kanssa puhuminen ja yhdessä nauraminen. Yksi vastaajista kertoi: ”Keskustelu on tärkeää misä vaan, ainakin, kun ei nää.” Yksi ei kokenut sitä tärkeäksi ja yksi ei osannut sanoa.



Kuvio 11. Ryhmään kuulumisen tärkeys

Hymynaamaskaalalla jokainen vastannut antoi ryhmään kuulumisen tärkeydelle arvon 9 tai 10. Lähes kaikki antoivat arvon 10. Kaikki paitsi yksi kokivat kuuluvansa ryhmään. Ryhmästä itsensä ulkopuoliseksi kokeva kertoi, ettei koe olevansa tuttu kaikkien kanssa. ”Ei saa niitä tuttuja, jos ihmiset ei tu juttelee.” He jotka kokivat kuuluvansa ryhmään, pitivät tunnetta yhteen kuulumisesta erittäin tärkeänä. Kymmenen vastaajista koki, että ryhmä hyväksyy heidät sellaisena kuin ovat. Yksi ei osannut sanoa ja toinen uskoi suurimman osan ryhmästä hyväksyvän hänet sellaisenaan.

Yhdeksän ryhmäläisistä kertoi saaneensa muilta positiivista palautetta. Yksi uskoi ehkä saaneensa. Kaksi kertoi, ettei ole saanut palautetta muilta. Toinen totesi vielä, etteivät palautteet kuuluneet hänen tapoihinsa. Kahdeksan vastaajista kertoi myös antaneensa positiivista palautetta muille. Palautetta saaneet ja antaneet ovat kokeneet sen tunteen hyvältä. ”Kyl sii tulee aika hyvä olo ja muistaa ainaki pitkän aikaa.” Toiveita musiikkikerhon suhteen olivat sen jatkuminen, syntetisaattorilla ja rummuilla soittaminen, CD:n kuuntelu ja laulaminen.

## 5.2 Havainnot

Musiikkikerho vaikutti olevan monelle erittäin mieluinen tapahtuma. Osallistujat saapuivat yleensä iloisina ja vaihtoivat kuulumisiaan sekä keskenään että ohjaajan ja avustajien kanssa. Jo keino saapua paikalle oli osalle kävijöistä merkittävä. Yksi mies saapui itsenäisesti linja-autolla ollen erittäin ylpeä itsenäisestä selviytymisestään. Osa saapui taksilla, jolloin jo matkalla saattoi herätä kerhossa jatkuvaa keskustelua. Osan toivat vanhemmat, osa asui kävelymatkan päässä. Joka kerta oli naurun täyteinen. Ilmapiiri oli iloinen ja hyväksyvä, joka helpotti yhteisen naurun heräämistä. Vakavampiakin asioita saatiin koko elämänkaarelta käsiteltyä. Etenkin nuorille ne tuntuivat tärkeiltä elämänopin hetkiltä.

Kerhojen aikana oli huomattavissa runsaasti tunteita. Joskus menevä ja railakas musiikki vaikutti osallistujiin saaden heidät iloisiksi ja tanssijat riehakkaasti heilumaan. Nuoret pojat, jotka yleensä tanssia välttelivät, saattoivat eläytyä lyöden tahtia käsillään tai heiluttaen päätään. Herkkä musiikki taas sai hiljentymään ja toisinaan myös itketti. Ympäristön lämminhenkisyys oli silti oiva paikka käsitellä tunteitaan. Vieruskaverit lohduttivat tuoden käsiään itkevän ympärille. Vanhemmat ryhmäläiset toivat lohtua jakamalla mielellään kokemuksiaan nuoremmille. Tunnepurkauksista oli myös mahdollisuus keskustella ohjaajan johdolla, jolloin asia yleensä saatiin käsiteltyä ja siirryttyä eteenpäin ohjelmassa.

Suurimmat onnistumisen tunteet näyttivät tulevan karaoken laulajille. Monesti laulajat eläytyivät kappaleisiinsa tulkiten sen herättämää tunnetilaa muille. Esitykset saivat yleisön eläytymään mukana. Toisinaan muut kannustivat käsillään tahtia lyöden, toisinaan tanssimalla mukana ja joskus vain paikoillaan esiintyjää seuraten. Lopuksi annettiin aplodit ja esityksestä nauttineet kertoivat innoissaan mielipiteensä. Monesti he kertoivat laulun menneen niin hyvin, että toivoivat laulajan julkaisevan oman levyn. Toisinaan eleet olivat olleet kuin ammattilaisilla tai ääni miellyttävä. Joku osasi hyräillä musiikin tahdissa hienosti tai tuoda oman lisän musiikkiin.

Eräs mies oli valmistellut oman ohjelmanumeron jokaista kertaa varten. Hänellä saattoi olla musiikkia jonka päälle oli miettinyt omat sanoitukset. Toisinaan hän tahtoi soittaa itse taustat eri soittimia käyttäen. Lopputuloksena kuitenkin hän sai aina muut

nauramaan ja se näkyi kasvoilla onnistumisen riemuna. Hän myös yleensä olisi venyttänyt oman ohjelmansa huomattavasti muita pidemmäksi. Täten hän sai muun ryhmän toimimaan yhdessä ja ilmoittamaan yhteen ääneen, koska oli aika siirtyä seuraavaan.

Eräs puhumaton mies hämmästytti muita musikaalisuudellaan soittaessaan ohjaajan kanssa conga rumpuja. He aloittivat siitä, että ohjaaja soitti ensin mallin, minkä mies soitti sitten perässä. Mallien monimutkaistuttua siirtyivät he pikkuhiljaa vastavuoroiseen improvisointiin. Lopputuloksena oli erittäin vaikuttavaa rummutusta. Mies sai kin huimat kehut esityksestään muilta, etenkin rumpujen soittoa harrastaneelta mieheltä. Jo soiton aikana mies näytti erittäin tyytyväiseltä, kehut levensivät hymyä entisestään.

Myös tanssi ja siihen liittyvät rituaalit saivat aikaan osallistujissa hyviä tunteita. Tytöt ilahtuivat poikien hakiessa tanssimaan. Tanssilattialla saatettiin esittää mitä erikoisimpia tanssiliikkeitä, mikä ilahdutti paikoilleen jääneitä. Vanhemmat kävijät taas saivat hetken jutella kahden kesken toisen osallistujan kanssa. Syvät kumarrukset ja niiaukset saivat aikaan hilpeyttä tanssijoiden kesken kappaleiden lopuksi.

Suuressa roolissa ryhmän hyvän ilmapiirin luojana olivat mielestäni useat keskustelut, joita käytiin musiikin ohella. Ohjaajan johdolla jokainen sai ilmaista mielipiteen kuunnellusta musiikista. Se vahvisti jokaisen oikeutta pitää juuri sellaisesta musiikista kuin piti. Ohjaajan taitava keskustelutaito mielipideasioista auttoi ryhmäläisiä ymmärtämään ainutlaatuisuutta. Toisaalta silti muiden tuomat kehut näyttivät ilahduttavan musiikin valinnutta.

Musiikin ohella keskusteltiin sen tekijöistä. He, jotka tunnistivat hyvin tekijöitä, saivat hetkensä loistaa kertoessaan omista tiedoistaan. Myös ajankohtaisia asioita seuranneet halusivat kertoa, kuinka hyvin olivat niistä perillä. Nämä keskustelut yleensä herättivät muutkin innostumaan ja kertomaan omia näkemyksiään asioihin. Vanhemmat kävijät puhuivatkin nuorille kannustavasti niiden ongelmien yli pääsemisestä, mitä nuoruuteen yleensä kuuluu. Nuoret taas saattoivat tuoda raikkaita näkemyksiä niihin asioihin, mistä vanhemmat keskustelivat. Nuoret myös esittelivät kappale-



valinnoillaan uusia artisteja, joista vanhemmat eivät olleet kuulleet. Työssäkäyvät jakoivat työnteon iloista niille, jotka eivät vielä työelämään olleet päässeet.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Eettisyys

Tutkimuksen eettisyyden kannalta olen toteuttanut tutkimusta yleistä ihmisarvon kunnioittamisen periaatetta käyttäen. En ole aiheuttanut vahinkoa tai loukannut tutkittavien henkilökohtaista koskemattomuutta. Tutkimustulokset esitän kenenkään henkilöllisyyttä paljastamatta. Vastaajien esittämiä mielipiteitä on vaikea edes ryhmässä olleen erottaa kenenkään tietyn vastaajan vastaukseksi. Haastattelut olen säilyttänyt nimettöminä, eikä niihin ole ollut muilla pääsyä. Vastusten analysoinnin jälkeen hävitin muistiinpanot.

Ennen vapaaehtoista haastatteluihin osallistumista kerrottiin haastateltavilla mikä on tutkimuksen tarkoitus. Heille kerrottiin, että voivat jättää vastaamatta niihin kysymyksiin, mihin eivät halua vastata. Heillä oli myös mahdollisuus lopettaa haastattelu, jos siltä tuntui. Jälkikäteen heillä oli myös mahdollisuus vaatia antamiensa vastauksien tuhoaminen välittömästi, jos niin tahtoivat.

Havainnoinnista halusin kertoa vasta havainnoinnin loputtua, koska uskoin monen muuttavan käytöstään kuullessaan havainnoinnista. Havainnoinnin loputtua heille selvitettiin, mitä oli havainnoitu ja miksi sekä kysyttiin lupa havaintojen käyttöön. Eettisesti parempi käytäntö olisi ollut havainnoinnista kertoa sen alkaessa. Koin kuitenkin kerääväni tavallaan hyviä asioita havaintoihini ketään loukkaamatta. Haasteellista tämän tutkimuksen kannalta oli edellä mainittujen oikeuksien selventäminen haastateltaville.

Mielestäni tutkimukseen osallistumisella ei ole ollut mitään haittatekijöitä tutkittaville. Hyötynä toivoisin olevan mahdollisen mielipidevaikutuksen tutkittavien sekä muiden vammaisten henkilöiden asemaa yhteiskunnassa parantaen.

## 6.2 Luotettavuus

Objektiivisuus on tärkeä osa tieteellistä tutkimusta. Tutkijan valitsevat menetelmät, käyttämät käsitteet, tutkimusasetelma ja metodologinen osaaminen vaikuttavat havaintojen objektiivisuuteen. Tutkijan ennakkoluuloilla, arvostuksilla ja uskomuksilla on myös vaikutuksia siihen. Subjektiivisuuden tiedostaminen edistää objektiivisuuden syntyä. (Kananen, 2008, 121.) Yritin työtä tehdessäni tiedostaa oman subjektiivisuuteni sekä valmiin näkökulman, mistä käsin tutkimusta tein. Tutkimus on selvästi yhden ihmisen näkemys musiikkiryhmästä ja siihen kerätyn aineiston valinta tapahtui teoriapohjan näkökulmasta.

Virhemahdollisuus liittyy tutkimusprosessin jokaiseen vaiheeseen. Tiedostamalla ne tutkija minimoi niiden vaikutusta työn laatuun. Haastattelujen nauhoittaminen on perusedellytys tiedon autenttisuudelle. Tutkimusprosessissa on vaarana ja mahdollista, että tutkijan omat asenteet ja näkemykset sekoittuvat tutkimusmateriaaliin ja tulkinnaan. Valinnoilla ja rajauksilla tutkija saattaa ohjailla vastaajia tiettyyn suuntaan. Tutkija saattaa myös valikoida tiedon joukosta haluamansa tiedon ja jättää huomioimatta muun. Myös kieleen ja sen eri tulkintoihin liittyy kompastuskiviä, koska ihmiset ymmärtävät asioita eri tavalla. Haastateltavien ja tutkijan välinen sekä haastateltavien keskeinen todellisuuden hahmottaminen ei ole tasalaatuista ja yhdenmukaista. (Kananen, 2008, 121-122.)

Reaktiivisuus tarkoittaa tutkimusasetelman ja tutkijan tuloksia vääristävää vaikutusta tutkittavassa. Piilohavainnoinnilla voidaan poistaa reaktiivisuuden vaikutukset tutkimuksesta. Haastatteluissa sen esiintyminen on mahdollista, havainnoinnissa hyvin vähäistä. Tiedostaminen ja ymmärtäminen auttavat myös sen vaikutusten vähentämisessä. (Kananen, 2008, 122-123.)

Tutkimuksen luotettavuutta määritellään termeillä reliabiliteetti ja validiteetti. Ne ovat luonnontieteellisestä tutkimuksesta peräisin ja ovat hyväksytyjä määrällisissä tutkimuksissa. Laadulliseen tutkimukseen niiden paikka ei ole vakiintunut. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkitaan mitä pitääkin tutkia. Se voidaan jakaa vielä sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin, eli tulkinnan ja käsitteiden virheettömyyteen sekä tulosten siirrettävyyteen vastaaviin tilanteisiin. (Kananen, 2008, 123.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusprosessin aikana tehdyt oikeat valinnat auttavat varmistamaan sen laadun. Osa koulukunnista ei soveltaisi validiteettia laadullisessa tutkimuksessa, koska siinä saatetaan tehdä aineistosta tutkijakohtaisia tulkintoja. (Kananen, 2008, 123.)

Reliabiliteetti voidaan laadullisessa tutkimuksessa ymmärtää tulkintojen samankaltaisuutena tutkijasta riippumatta. Sen arvioinnissa voidaan käyttää aineiston riittävyttä, analyysin kattavuutta ja analyysin arvioitavuutta sekä toistettavuutta. Aineiston riittävyys tarkoittaa saturaatiota eli kylläntymistä. Kattavuus täyttyy, kun tutkija ei tee tulkintoja satunnaisista osista aineistoa. Analyysin arvioitavuus on sitä parempi, mitä yksityiskohtaisemmin tutkimusmateriaali, eri vaiheet ja tulkinnat on dokumentoitu. Toistettavuus edellyttää tutkimusasetelman ja prosessin tarkkaa dokumentointia. Toistettavuus helpottuu, kun analyysivaiheen kategorisointi ja tulkinta on vaihe vaiheelta selitetty tarkasti. Näin ulkopuolinen arvioitsija voi päätyä joko samaan tai eri tulokseen. (Kananen, 2008, 124-125.)

Luotettavuuden arviointikriteerit voidaan yrittää siirtää kvantitatiivisesta kvalitatiiviseen korvaamalla sisäinen validiteetti luotettavuudella, ulkoinen validiteetti siirrettävyydellä, reliabiliteetti riippuvuudella ja objektiivisuus vahvistettavuudella. (Kananen, 2008, 125-127.)

Luotettavuuden paras määrittelijä on tutkittava. Hän tietää parhaiten ovatko tulokset paikkansapitäviä ja luotettavia. Toisaalta tutkija voi nähdä asioita ja tehdä tulkintoja, jotka eivät ole tutkivasta samoin. Luotettavuutta voidaan parantaa käyttämällä useampaa menetelmää eli triangulaatiolla. Siirrettävyys edellyttää tarkkaa dokumentointia, niin että myös muut tulkitsijat pystyisivät tulemaan samaan tulokseen kerätystä aineistosta. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistoa saaden samat tulokset. Tutkimuksen toisto kvalitatiivisessa tutkimuksessa on melko mahdotonta, koska tutkimustilanne vaikuttaa tutkittaviin ja täten tuloksiin. Riippuvuutta voidaan varmistaa niin hyvällä dokumentaatiolla, että arvioijat voivat tarkistaa virheettömyyden. Vahvistettavuus tarkoittaa sitä kuinka yksimielisiä muut tutkijat ovat tuloksista. Vahvistettavuutta auttaa useamman menetelmän käyttö sekä

tutkittavien vahvistus tutkimustulosten paikkansapitävyydestä. (Kananen, 2008, 125-127.)

Tutkimuksen toteuttaminen hyvinvoinnin näkökulmasta teki aiheesta melko laajan. Kovasti yritin aineistoa kerätessä pysyä luomassani viitekehyksessä. Myös tutkimuksen tarkoitus täytyi pitää tiukasti mielessä, sillä paljon heräsi ajatuksia mahdollisista muista tutkimuskohteista musiikkiryhmään liittyen. Tulkintojen tekeminen aineistosta oli vaikeaa, sillä joissain tapauksissa haastateltavat saattoivat kokea toisin kuin olin itse havainnoinut. Triangulaation käytön uskon lisänneen luotettavuutta. Strukturoitu haastattelu toimi hyvin haastateltavien oman näkökulman selvittämisessä, sillä tulokset ovat esitettävissä graafisesti. Erilaisin analyysimenetelmin ei siis heidän näkökulmaansa muutettu.

### 6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyötä tehdessäni tulin siihen tulokseen, että musiikkikerholla on todella suuri vaikutus siinä käyvien elämässä. Se tarjoaa mahdollisuuden osallistua omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin. Jokainen kävijöistä oli itse päättänyt siellä käydä. Työttömät saavat sieltä sisältöä ja jäsennystä viikkoihinsa. Asuntoloissa asuvat saavat hetken, jolloin asuntolan ohjelma ja siellä asuvat ihmiset eivät ole mukana heidän elämässään. Kaikille kävijöille se tarjoaa mukavan hetken heitä kiinnostavan harrastuksen parissa. Kuten Eriksson (2008) kiteytti harrastuksiin liittyvää mielihyvää ja innostusta lisäksi kokemus sosiaalisesta kyvykkyydestä, tunne itsenäisyydestä omassa toiminnassaan ja tunne vastavuoroisesta arvostuksesta. Niille, jotka tulivat kerhoon ilman vanhempia tai avustajia, matkan tekeminen itsessään vahvisti tunnetta itsenäisyydestä.

Fysiologisesti hyvinvointia edisti musiikkikerhossa musiikin sekä nauramisen aivoissa synnyttämistä endorfiineista, jotka vähentävät kivun tunnetta ja tuottavat mielihyvää. Moni haasteltavista kertoikin kerhossa tulevan kiva olo. Sen syntyperää on vaikea saada kysymällä selville, mutta mahdollisesti osa siitä on endorfiineista. Musiikin ja naurun avulla voidaan rentoutumisen kautta laskea stressihormonien määrä,

mikä parantaa ihmisen immuniteettia. Naurun on todettu myös lisäävän ihmisen valppautta ja virkeyttä. Innostunut tanssi taas käy hyvästä liikunnasta, mikä on fyysisen hyvinvoinnin kulmakivi.

Suurin kävijöiden hyvinvointiin vaikuttava tekijä omasta mielestäni oli kerhon tarjoamat sosiaaliset suhteet. Haastatteluissakin kävi esille, että ryhmä ja siihen kuuluminen olivat tärkeitä lähes jokaiselle. Toisten antama palaute tuntui heistä myös hyvältä. Teoriaosassa esitellyissä tutkimuksissa kävi ilmi, että ihmisen hyvinvoinnin kannalta on erittäin tärkeää kokea kuuluvansa ryhmään. Mielialat olivat harrastusten ja ystävien seurassa korkeimmillaan. Ryhmä tarjoaa kävijöille mahdollisuuden sekä sosiaalisen että persoonallisen identiteetin, itseluottamuksen ja -tuntemisen kehitykselle.

Vaikka integraatio on mielestäni toivottavaa ja tavoiteltavaa, yhteiskunta ei valitettavasti tunnu olevan vielä valmis kohtaamaan vammaisia neutraalisti. Erittäin tärkeänä tekijänä ryhmässä mielestäni oli se, että siellä kaikilla oli erityistarpeita. Vammattomien täydellisyyttä tavoittelevien ihmisten joukossa olisi varmasti vaikea kokea yhtä paljon onnistumisen tai arvostuksen tunteita kuin musiikkikerhossa. Puhumattomuus tai änkyttäminen ei ollut esteenä karaoken lauluun. Toisten esityksistä ei odotettu ammattilaulajien tai tanssijoiden taseisia tulkintoja. Tärkeintä oli hyvällä mielellä toteutettu toive. Mielestäni vammaisten täydellisen osallistumisen mahdollistaminen tämän kaltaisissa harrastetoiminnoissa olisi musiikkikerhon tapaisten ryhmien perustaminen ennemmin kuin esimerkiksi avustajan kanssa vammattomien ryhmään integroiminen. Jatkotutkimusaiheeksi ehdottaisin homo- ja heterogeenisten harrastusryhmien vertailun, sillä osa vastaajista uskoi viihtyvänsä paremmin ryhmässä, jossa olisi enemmän samankaltaisia ihmisiä. Toisaalta taas havaintojen perusteella ryhmän heterogeenisuus tarjosi myös paljon osallistujille.

## LÄHTEET

- Adelswärd, V. 1991. Puhetta, juorua, riitaa, naurua, eli miten keskustelemme. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Ahonen, H. 1997. Musiikki sanaton kieli. 2. korjattu painos. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Ahponen, H. 2008. Vaikeavammaisen nuoren aikuistuminen. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Dunderfelt, T. 2010. Ilon psykologia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eriksson, S. 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot-vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen. Helsinki: Kehitysvammaliitto Ry.
- Huttunen, R. 1998. Itsetunto, mielenterveys ja ihmissuhteet. Työväensivistysliitto TSL Ry.
- Hynynen, P. 1998. Vamman kanssa huumorin keinoin. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.
- Ilmonen, T. 1985. Elämän haasteita. 3. painos. Työväensivistysliitto TSL Ry.
- Kananen, J. 2008. Kvali, kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karvinen, V. 2003. Naura, niin jaksat. Helsinki: Dialogia Oy.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. 4. painos. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kokkonen, J., Tervonen, T. & Saukkonen, A. 1993. Liikuntavammaisen nuoruusiän kehityksen tukeminen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Ojanen, M. 2001. Ilo, onni, hyvinvointi. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Pelkonen, M. & Villberg, M. 1994. 2. painos. Vaillinaisesta kokonaiseksi. Kääntöpiiri Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1995:10. Kohti yhteiskuntaa kaikille. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:10. Vammaisten henkilöiden ihmisoikeudet Suomessa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:73. Kehitysvammaisten yksilöllinen asuminen-pitkäaikaisesta laitosasumisesta kohti yksilöllisempiä asumisratkaisuja. 2. painos. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2010:4. Vahva pohja osallisuudelle ja yhdenvertaisuudelle. Suomen vammaispoliittinen ohjelma VAMPO 2010-2015. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö

Turunen, K. 1990. Ihmisen ymmärtäminen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Tuunala, E. & Vuorinen, R. 1995. Psykologian perusteet, aivot ja psyyke. Helsinki: Otava

Vilkko-Riihelä, A. 2008. Psykologia. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

...Teoksessa A. Teittinen (toim.) Pois laitoksista! Vammaiset ja hoivan politiikka. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY yhtiö

...Teoksessa S. Vehmas (toim.) Vammaisuuden kokeminen ja kokemisen vammaisuus. Suomen vammaistutkimuksen seuran 2. vuosikirja. Helsinki: Kehitysvamma-liitto Ry.

IKÄ\_\_\_\_\_

SUKUPUOLI\_\_\_\_\_

**HARRASTUS**

Kuinka kivaa/epämukavaa on käydä kerhossa?



I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I



Mikä on kivaa/epämukavaa?

Tuntuuko siltä, että muu maailma unohtuu, kun tulee kerhoon?

Tuntuuko siltä, että kerhon kaikki kävijät ovat yhtä ryhmää?

**MUSIIKKI+TUNTEET**

Herättääkö musiikki jonkinlaisia tunteita?



I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I



Millaisia/mitä tunteita herää? ILO\_\_\_ SURU\_\_\_ VIHA\_\_\_ PELKO\_\_\_ RIEMU\_\_\_

**YHDENVERTAISUUS+SYRJÄYTYMINEN**





Onko muita harrastuksia? Mitä?

Onko muita harrastuksia tarjottu?

Oletko etsinyt muita harrastuksia?

Kuinka tärkeätä on sinulle, että on tämä musiikkikerho?

 | | | | | | | | | | 

Oletko itse tehnyt päätöksen täällä käymisestä?

### **OSALLISUUS**

Kuinka tärkeätä on, että pääset laulamaan, tanssimaan tai sinulta kysytään mielipidettä jostain asiasta?

 | | | | | | | | | | 

Miltä tuntuisi, jos toiminta ei tapahtuisi ryhmässä, vaan yksin?

 | | | | | | | | | | 

Kuinka tärkeätä on, että pääsee kuuntelemaan muiden ryhmäläisten laulua tai että on pari tanssimiseen?

 | | | | | | | | | | 

## SOSIAALISUUS

Kuinka tärkeätä on muiden ryhmän jäsenten kanssa puhuminen tai yhdessä nauraminen?



I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I



Tuntuuko siltä, että kuuluu ryhmään?

Kuinka tärkeätä on kuulua ryhmään?



I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I



Hyväksyykö ryhmä sinut sellaisena kuin olet?

Oletko saanut/antanut positiivista palautetta? Miltä se tuntuu?

Mitä toivomuksia olisi kerhon suhteen tai yleensä harrastamisen?